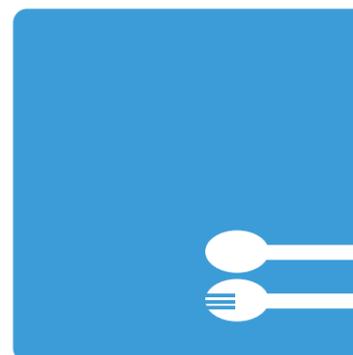
東芝微波爐

型號 ER-H8HK

使用説明書・食譜 ｜ 東芝微波爐（附設烤焗和超強熱力蒸煮功能）型號 ER-H8HK

TOSHIBA

Leading Innovation >>>

使用説明書
食譜

東芝微波爐

型號

ER-H8HK

（附設烤焗和超強熱力蒸煮功能）

- 感謝您購買東芝微波爐（附設烤焗和超強熱力蒸煮功能）
- 為了安全並正確地使用本產品，使用前請詳讀本使用説明書並充分理解。
- 閱讀後請妥善保存，以便隨時查閱。

首先

請閱讀安全預防措施（第 4-10 頁）
使用本產品前，請遵照指示動作。

安全

經常使用接地插座（第 6 頁）
將插頭插入帶接地器的插座內。

開始

加熱空爐（第 18 頁）
加熱空爐腔，消除爐腔內的油脂。

接著

請閱讀紅外線感應器預防措施（第 16~17 頁）
必須執行此動作以令紅外線感應器正確檢測食品材料。

開始烹調!

讓我們開始製作美食吧! (Page 19~49)
請閱讀「烹調指南」

自動切斷電源 (備用電源「0」)

不使用時會自動切斷電源以節約能源。

- 爐門關閉時，儘管插頭已與插座連接，微波爐仍不會通電（顯示幕將不會顯示任何訊號）。
  爐門一打開，微波爐即通電。
  微波爐準備工作 (顯示幕顯示「0」).

■「0」出現在螢幕上五分鐘後爐門仍未啟動，則電源將自動切斷。
※ 然而，若烹調完成後未打開爐門，電源不會自動切斷。
爐門打開時，電源將在五分鐘後自動切斷。
（如果爐門啟動且顯示幕顯示為「HIGH TEMP.」，
電源將不會自動切斷，直至溫度降低且「HIGH TEMP.」訊號消失。）

■ 電源切斷後, 開關爐門電源將啟動, 且「0」將顯示在顯示幕上。

目錄

使用前須知 / 烹調指南 / 烹調 / 有用資訊 / 注意事項

本使用說明書將顯示下列標示：

操作步驟	操作後的變更狀況	顯示幕	蒸氣操作
12	▶	照亮 MICROWAVE / 閃爍 MICROWAVE	蒸氣

安全預防措施

請嚴格遵守

- 本產品和使用說明書包括重要的產品安全資訊，防止造成人身危險和財產損失。

  在閱讀資訊前了解以下標示和符號的意義。確保遵守以下安全預防措施。

標示說明	
危險	表示「錯誤使用產品時，會導致突然死亡和嚴重傷害*1」。
警告	表示「錯誤使用產品時，會導致嚴重傷害*1 和死亡」。
注意	表示「錯誤使用產品時，可能導致使用者受傷*2或財產受損*3」。

符號說明	
禁止	⦸ 表示禁止（不可以做）。禁止詳情會以文字或圖片標示於圖示內或附近。
指示	● 表示強制執行（必須遵守）。指示詳情會以文字或圖片標示於圖示內或附近。
注意	△ 表示注意。注意詳情會以文字或圖片標示於圖示內或附近。

*1：嚴重傷害是指失明、受傷、燒傷（高溫和低溫）、觸電、骨折、中毒等。
因此會產生副作用，您可能需要住院治療。康復時間可能較長。

*2：導致傷害是指受傷、燒傷和觸電。但無需長時間住院治療。

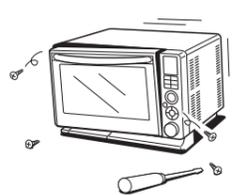
*3：財產損失是指對住房、財產、田地、寵物等的損害。

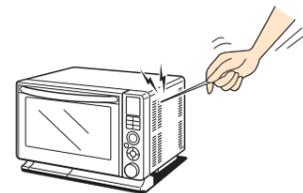
使用前須知

危險

請勿拆卸爐具

請勿擅自拆開或修理。
（使用說明書中另行列出的除外）
以免發生火災、觸電、受傷危險。
欲修理時，請聯絡購貨店舖或東芝服務中心。

禁止

請勿嘗試將手指或針或金屬絲等金屬物品插入進氣孔 / 排氣孔及水箱。
以免發生火災、觸電、受傷危險。
若有異物進入機內，請拔出插頭。
然後聯絡購貨店舖或東芝服務中心。

警告

專有電源

確保將微波爐連接至相應電壓的專有電源。
與其他設備共用電源或使用延長電線可能導致火災或觸電。

禁止

電線或插頭破損或鬆弛時請勿使用。
若電線或電源插頭破損，請首先進行專業維修，以免發生火災或觸電。

使用前須知（續）

警告

禁止

請勿捆綁、彎曲、拉扯、扭轉、夾鉗、重壓電線和插頭。
電線可能損壞，導致火災或觸電。

除塵

將插-頭插入插座前，請用乾布擦拭插頭及插腳上的灰塵。
積塵可能引發火災。

禁止

如果門或門的封條被損壞，
不可使用微波爐，
必須由技術人員進行維修。

注意

禁止

請勿將電線或電源插頭靠近任何排氣孔、潮濕或高溫處。
可能導致火災或觸電。

握住插頭然後拔出

拔出插頭時，請握住插頭，然後拔出。
若直接拉扯電線，可能損壞電線，導致火災和觸電。

拔出插頭

長時間不使用時，將插頭從 AC 插座上拔出。
可能因絕緣老化導致漏電或火災。

安裝

警告

拆除包裝材料

使用前請拆除所有包裝材料。
l若未拆除此類材料，操作過程中可能會著火， 導致火災和燒傷。

包裝用塑膠請存放或棄置於兒童無法觸及之處。
若塑膠蓋住其頭部，可能導致窒息。

禁止

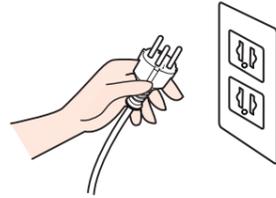
微波爐附近請勿放置易燃或非耐熱物品。
否則可能導致火災和燒傷。
請勿將微波爐置於蓆子、地毯、桌布及類似物品上或窗簾旁。
請勿將微波爐置於非耐熱的家具或牆壁旁。否則（除非本使用說明書中特別指出）會因熱力而變形。

安全預防措施

安裝（續）

警告

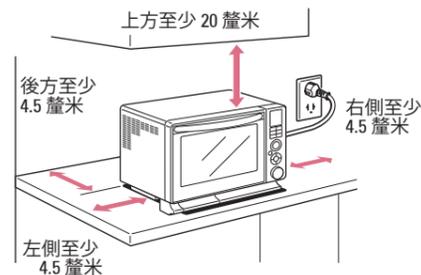
保持接地連接

經常使用帶接地插口的電源插座。
為安全起見，僅使用接地插口將電源插頭與插座連接。
否則可能導致觸電。

- 定期檢查微波爐。若爐門或漏電保護器破損，微波爐經專業人員適當修理後方可使用。
- 非專業人員請勿修理需要打開漏電保護器的微波爐。否則可能造成嚴重傷害。
- 僅使用適用於微波爐的容器。
- 使用塑膠或紙質容器時請注意觀察微波。可能導致火災。

注意

遠離牆壁

請將微波爐遠離牆壁擺放。
機器可能因過熱而引發火災。
排氣孔位於微波爐上方後側。
請勿將微波爐的排氣孔面對牆壁。
排氣孔排出的食物蒸氣或油脂可能會沾污牆壁。

空間距離參考

禁止

請勿在火旁、傾倒垃圾區域或高度潮濕區域附近、高溫區域或蒸氣口附近使用。
可能導致火災、觸電或漏電。

禁止

請勿將微波爐置於不平穩之處。
微波爐若掉下可能導致傷害。
若因地震或其他原因掉下，
請聯絡東芝服務中心安排檢查後再使用。

使用時須知

警告

禁止

給予孩子足夠指導並令其了解錯誤使用的危險後方可允許他們在無監督的情況下操作本機。

禁止

設備尚在使用時，請勿拔出插頭。
可能產生火花，導致火災和觸電。

使用時須知

警告

微波加熱的飲料可能會導致延遲噴發沸騰，
因此，必須小心處理容器。

奶瓶和嬰兒食品，應攪拌或搖晃及在食用前檢查溫度，以免燙傷。

應定期清潔微波爐和清理爐內的任何食物殘渣。

出現故障的情況下停止使用。

在出現故障的情況下，立即停止使用。
有可能會引起火災，噴黑煙或受電擊
<故障例子>
- 電源線或插頭由於發生故障而發熱。
- 使用時發出奇怪的聲音或氣味。
- 它可能不會自動關機。
- 可能有火花或煙霧。

■ 請立即拔下電源插頭，
從要求銷售代理進行檢查和維修。

注意

禁止

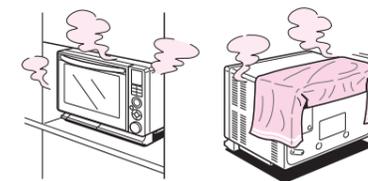
請勿用於烹調之外的其他用途，如烘乾衣物、存放食品等。
本機異常運轉或過熱可能引發火災。

禁止

請勿遮蔽進氣孔或排氣孔。
可能導致火災。

禁止

正面與爐門之間有異物時，請勿使用本機。
可能產生火花，或因微波輻射洩漏而引發疾病。

禁止

請勿將任何物品放置於本機之上或用布遮蓋本機。
此類物品可能導致本機過熱和損壞或令本機變形，引發火災。

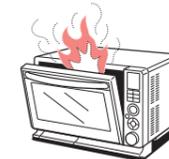
禁止

請勿對爐門或爐腔過度施力或衝擊。
微波爐變形和微波輻射洩漏可能導致微波輻射疾病。
此外，下推或懸吊物品於爐門上時，微波爐可能會掉下，導致受傷。

禁止

請勿施力撞擊爐腔底部或爐門玻璃。
若其破損，可能導致您受傷。
將容器放入爐內時，請勿撞擊到爐腔底部或爐門玻璃。若玻璃出現裂痕，本機使用時可能會破損。

禁止

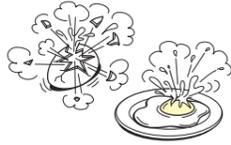
微波爐內若有食品燃燒，請勿打開爐門。
從電源插座上拔出插頭，保持爐門關閉，防止火勢自內而出。
若爐門打開，火勢將會擴散。

・若食品著火，請遵循以下步驟 :-
1) 爐門關閉時按「取消」按鈕
本機將隨之終止操作。
2) 從插座中拔出電源插頭。
3) 將易燃物持離本機，等待火勢熄滅。
4) 若火仍然燃燒，用水或滅火器撲滅火焰。
・再次使用前，請聯絡東芝服務中心。

安全預防措施

微波加熱

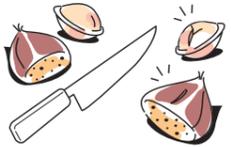
⚠警告

禁止

請勿烹煮帶殼雞蛋。
若雞蛋在爐腔內加熱，蛋黃將急劇膨脹，雞蛋爆裂，導致燙傷。
- 加熱前將雞蛋攪拌均勻。
- 請勿在微波爐內烹煮帶殼雞蛋。
- 請勿在微波爐內再次加熱煮熟的帶殼雞蛋。

取出容器

加熱前，罐裝、盒裝、袋裝、玻璃瓶裝或真空包裝/儲存的食品需移至食品容器中。
加熱前請取出脫氧劑。
可能導致發出火花、爆炸、受傷和燙傷。

揭蓋和刺穿表皮

揭開食品容器的蓋子或密封條。對於帶皮食品，請首先刺破或切開表皮。
若其爆裂，可能導致傷害和燙傷。

禁止

請勿加熱奶油或優格等油脂含量過高的食品。
將其從爐腔中取出時，油脂可能會沸騰爆出，導致燙傷。

使用塑膠或紙質容器中加熱食物時，有易燃的危險，請留意微波爐的操作。

禁止

請勿過度加熱食品。
含有鮮奶油等油脂的沸騰飲料（咖啡、牛奶、水等）或液體從爐內拿出時可能導致燙傷。
- 加熱前均勻攪拌飲料。

過度加熱食品可導致冒煙或著火。
- 手動加熱食品時，請參照第 47 頁的烹調時間來設定時間，並在加熱時監控食品狀況。
- 自動加熱食品時，遵守說明書中有關份量、容器大小和保鮮膜使用的說明。

容器將變得過熱， 導致裂縫或容器溶化。

碰撞

禁止

請勿使用自動烹調選單功能加熱 100 克以下的食物。
本機無法正確偵測食品的確切溫度。食物可能過度加熱而著火。
- 請使用手動時間設定加熱食物並同時觀察食物狀態。

禁止

微波功能時，請勿使用鋁箔、金屬容器或金屬叉子。可能會造成傷害。
可能引發火災、爐門玻璃和爐內托盤破裂，導致傷害。

當加熱嬰兒食品及嬰兒護理食物時，當加熱完成後，在混合後，需先確認食物的溫度，它可能有燒傷的危險。

⚠注意

禁止

爐內無物品時，請勿使用本機。
- 若本機或爐腔過度加熱，溫度將上升，可能導致燙傷。
- 若長時間加熱或以正常加熱時間加熱少量食物，爐腔內部溫度將會上升。

烹調後請勿立即觸摸本機， 可能導致燙傷。

禁止

請勿使用帶蓋容器用自動烹調選單功能加熱或烹煮蔬菜。
蓋上蓋子時，因溫度感應不準確，本機可能會過度加熱。
還可能導致食物著火或容器破裂。
- 加熱食物前取下容器蓋子。

微波加熱

⚠注意

當心蒸氣

從爐內取出食品或食物容器時，請小心揭開保鮮膜。
因為溫度升高，揭開保鮮膜時可能會噴出蒸氣，導致燙傷。

禁止

使用微波功能時，請勿使用方形食物碟，烤網，鋁箔、金屬容器或金屬叉子。
可能引致火災、爐門玻璃和爐內托盤破裂，造成傷害。

加熱器和蒸氣加熱

⚠注意

禁止

使用加熱器或蒸氣加熱食物過程中或之後，請勿觸摸發熱部件（爐腔、爐門、機體）和盤碟。
- 高溫可能導致燙傷。
- 將食物從本機和任何工具中取出時，請戴上手套。
- 冷卻後倒出碟中的水。

禁止

烹調過程中或烹調剛剛完成後，請勿清洗或冷卻爐門、爐腔、陶瓷盤等。
若此類部件破損，可能導致傷害或燒傷。

禁止

請勿使用磨損或潮濕的手套。
若使用潮濕、磨損或油污的手套，它可能因高溫而導致燙傷。

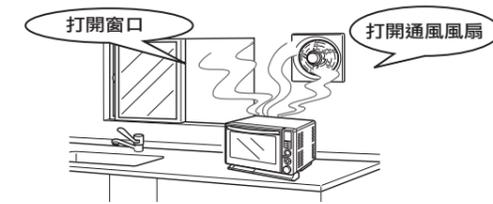
禁止

蒸氣烹調過程中或剛剛完成後，請勿觸摸爐內左側的蒸氣噴嘴。
蒸氣噴嘴及其周邊區域仍然很燙，可能導致燙傷。

禁止

蒸氣烹調過程中或剛剛完成後，面部及身體其他部位應與爐門保持距離。
- 可能導致燙傷。
- 烹調過程中或烹調剛剛完成後，打開爐門時請當心蒸氣。可能導致燙傷。
- 從爐腔中小心取出食物。

轉移寵物

用加熱器加熱時，將鳥類等容易受到煙霧和氣味影響的小動物轉移至別的房間。
特別是首次加熱微波爐消除爐腔內油脂時可能產生煙霧或氣味。打開窗戶通風。

禁止

水箱破損時請勿使用本機。
若水箱破裂，請勿使用本機。
聯絡購貨商店。

當心蒸氣

蒸氣烹調過程中或剛剛完成後，請當心殘餘蒸氣。
一打開爐門就伸手進去可能導致燙傷。
殘餘蒸氣可能仍從出口釋放出來。

使用後更換水箱中的水，然後清空盛水盤。
- 否則會令細菌和藻類繁殖。
- 每次都使用新鮮水。
- 盛水盤中的水可能仍然滾燙。倒水前請令其冷卻。

安全預防措施

維護

警告

拔出插頭

維修本機前，從插座中拔出電源插頭。
否則可能導致觸電、傷害或燙傷。

手濕勿觸

手濕時請勿拔出插座。
否則可能導致觸電。

注意

冷卻後拔出插頭

為清潔微波爐，在微波爐冷卻後拔下插頭。
否則可能導致觸電或燙傷。

禁止

本機被食物或湯汁髒污時，請勿操作本機。
可能導致腐蝕、冒煙、著火等，還會減少微波爐的使用壽命並導致傷害。

清潔蒸氣系統時，請關閉爐門。
蒸氣系統排氣時，蒸氣排出，可能導致燙傷。

說明

建議在烹調魚類等容易燒焦的食物或用加熱器烹調食物會令牆壁髒污時，將本機置於空曠之處。

將本機置於距電視和收音機至少 3 米處。
為避免圖像和聲音干擾，將本機置於訊號接收為低靈敏度的區域，且距離足夠遠，能夠消除任何噪音干擾。

請將本機遠離熱源或蒸氣。
將本機機體和控制面板遠離水壺或燉鍋的蒸氣。

請小心移動本機。
微波爐的機體構件和控制部分較重。

部件名稱與功能

自動烹調選單

・對於簡易功能選單或自動烹調選單，根據需要選擇顯示幕上顯示的選單號碼。

控制面板

DOOR ABOUT WATER DRAIN °C
18:88
PREHEAT FINISH MENU MIN.
STEAM MICROWAVE OVEN
STEAM MENU GRILL FERMENTATION
SETTING HIGH 1888 °C
CLEANING LOW W
HIGH TEMP. COOLING TOP MID BOTTOM TRAY
Steamed Stone Oven | Stone Oven Menu
Milk No. of Cup | Steam Menu
Adjustment
1 cooked rice 2 dish
Reheat / Start
Cancel
Microwave | Desired Temp. | Super-Heated Steam | Fermentation / Grill | Oven | Steam
Menu Temp. Time

顯示幕

・用於顯示烹調計時器、溫度、烹調詳情等
・用於顯示自動烹調選單操作（簡易功能選單）和標度選單，其號碼將顯示在顯示幕上。

自動烹調選單（簡易功能選單）

計時器和溫度將自動設定，僅需按簡易功能選單按鈕。
（詳情請參閱第 24~31 頁）

調節按鈕

・用於調節自動烹調選單的爐腔內溫度。
・按 ︿ 增加或 ﹀ 減少自動烹調選單的烹調時間。

烹調狀態指示燈

用指示燈顯示烹調狀態

開始按鈕

・按開始按鈕加熱米飯或食品。（詳情請參閱第 19~23 頁）
・按開始按鈕開始手動或自動烹調。
※ 若操作過程中爐門打開或關閉，再次按開始按鈕。

取消按鈕

用於終止烹調操作或在出現故障時使用。

手動烹調按鈕

用於選擇烹調功能類型。（詳情請參閱第 38~49 頁）

旋鈕

・用於自動烹調選單選擇。（詳情請參閱第 32~27 頁）
・用於手動模式的溫度和計時器設定。
・用於手動模式操作中的溫度設定。
・用於操作中的溫度和計時器設定，旋鈕順時針轉動為增加，逆時針轉動為減少。

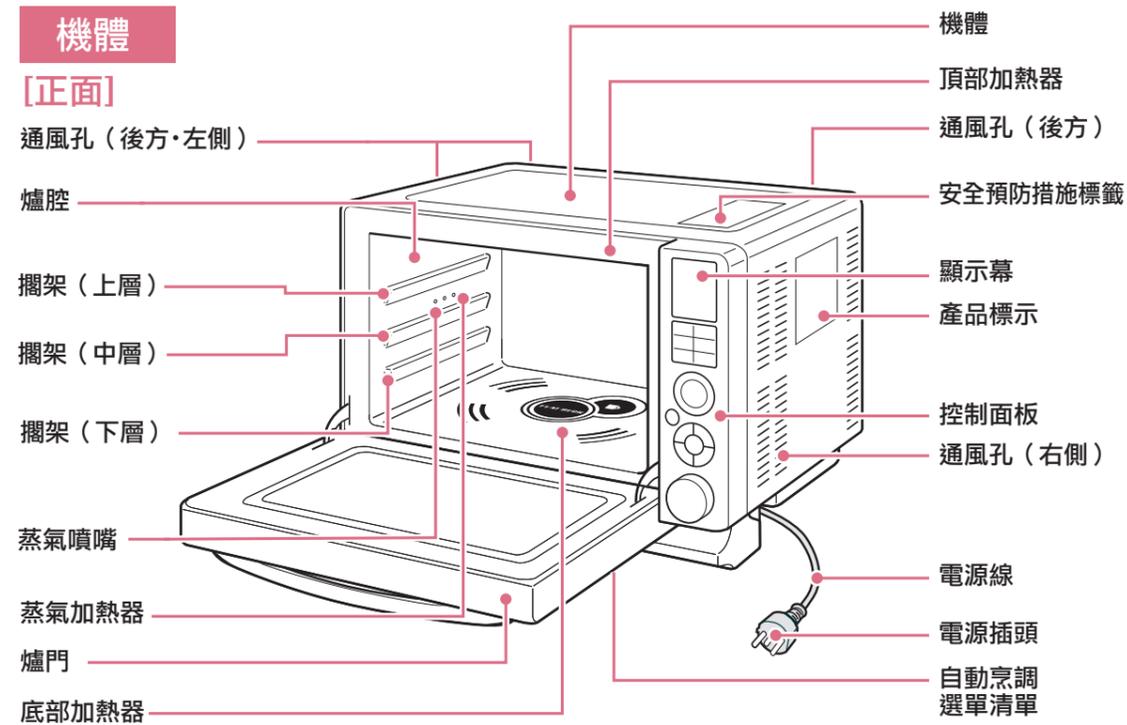
自動烹調說明（簡易功能按鍵）

將食物放入爐腔後，按任一簡易功能選單按鈕開始操作。

■ 對於「Reheat」、「Steamed Stone Oven」、「Stone Oven Menu」、「Milk」、「Steam」，請在放入食品後一分鐘內按下按鈕。
■ 若按鈕在一分鐘後按下:-
→ 因為微波爐內可能為空，系統將阻止操作且將顯示「DOOR」訊息。再次開關爐門。

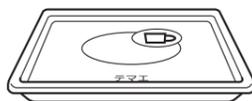
部件名稱與功能

機體

[正面]

• 頂部加熱器，底部加熱器，蒸氣加熱器在微波爐內部，因此在外部不可見。

配件

請根據配件功能操作。

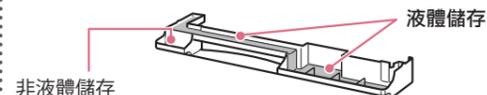
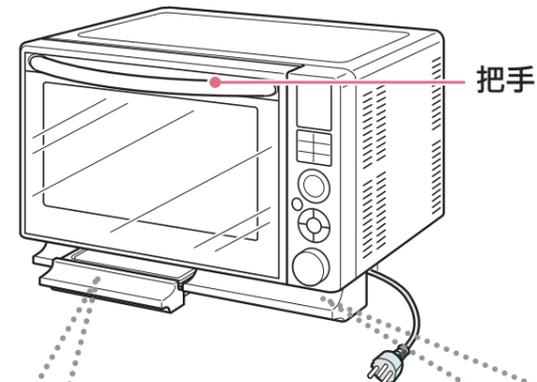
陶瓷盤： 1 個盤

• 使用微波或蒸氣功能加熱食物時，置於平板上防止油污產生。
• 手動加熱時，加熱時間不可過長（詳情請參閱第 38~39 頁和 47 頁。）
• 待陶瓷盤冷卻後小心提起並取出，防止損壞平板表面。

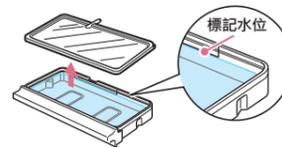
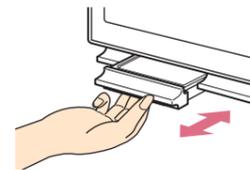
烤架： 1 個

用於燒烤、微波、快速加熱功能。
避免使用手動烹調微波模式。

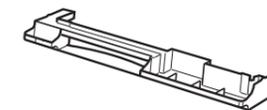
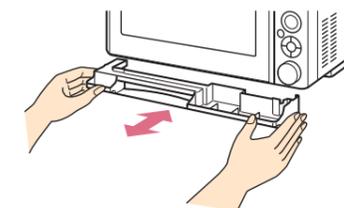
水箱： 1 套

• 供應蒸氣加熱用水。
• 即使不用，也請裝入本機。
• 水箱傾斜會令水溢出。
請保持水平狀。
• 使用蒸氣後，請全部傾空水箱內的水。

承水盤： 1 個

• 用於收集爐門處的水。
• 開始烹調前確定此承水盤已安裝。
• 烹調後完全排空。
• 即使不用，也請裝入本機。

水箱

要蒸煮食物，先打開水箱，加水至標記水位處後關上水箱。

■ 安裝與移除

• 確保水箱安全關閉。
• 將水箱盡力向裏推。
• 關閉時若未正確對齊，水會溢出。
確保托盤在封閉狀態下水位未傾斜。
• 蒸煮食物後，傾空並清潔水箱。

承水盤

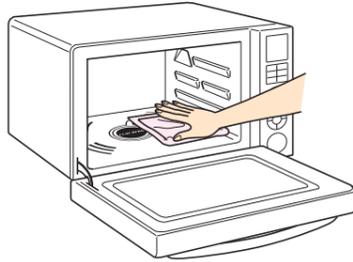
食物殘渣、水或蒸氣產生的水滴會積聚在承水盤內。

■ 安裝與移除

• 移除承水盤時小心溢出。
• 烹調前，確保此盤已牢固安裝到位。
• 蒸煮食物後，傾空並清潔承水盤。

說明

• 請保持水箱和承水盤清潔。
• 請使用經氯化消毒的水 請勿使用礦物質水、鹼性離子水和井水。長期使用此類水會堵塞蒸氣噴嘴。
• 蒸氣烹調時，請往水箱加水，再將它正確推入機體。若水量不夠或水箱放置不正確，顯示幕上將出現「WATER」訊息。
• 請勿加入除水之外的任何其他物質。否則可能導致本機破損。
• 室溫低於 5°C 時，請勿使用蒸氣系統。水可能會結冰，蒸氣將不會噴出。
• 蒸煮食物後，完全排出承水盤內的水並清空承水盤（詳情請參閱第 106 頁）。
• 蒸氣烹調結束後，完全傾空承水盤內的水。

部件名稱與功能（續）

蒸氣加熱後的維護

・蒸氣加熱後用乾抹布清潔爐腔。
・同時用乾布將爐門擦拭乾淨。
　※ 倒出水箱內的水。

・蒸汽加熱後的維護詳情請參閱第 106 頁。

⚠ 注意

禁止

使用微波爐蒸煮食物期間或之後，請勿將身體的任何部位靠近爐門。
・可能導致燒傷和水泡。
・請注意蒸煮食物期間或之後產生的蒸氣。
・從微波爐內取出食物時，請注意打開爐門後爐內散發的高溫蒸氣。

禁止

使用微波爐蒸煮食物後，請勿觸摸位於爐腔左側內壁的蒸氣噴嘴。
爐腔內靠近蒸氣噴嘴或螺釘的區域仍然很燙。可能導致燒傷和水泡。

當心蒸氣

請注意蒸煮食物殘留的蒸氣。
一打開爐門便將手放入爐腔可能導致燙傷和水泡。蒸氣溫度高，因此請勿接觸。

蒸煮食物後更換水箱中的水。
未更換的積水可能滋生真菌和細菌。因此請在蒸煮食物時使用清潔新鮮的水，使用完畢後需傾空水箱。

蒸煮

■ 什麼是蒸煮？
蒸氣透過蒸氣噴嘴在爐內散發，令食物膨脹、消除烹調過程中的過多鈉和脂肪，烹製健康食物。

VF INVERTER

Superheating Steam Menu
Steamed Stone Oven
3 French Bread
4 Chu Cream
5 Sponge Cake
Stone Oven Menu
6 Teriyaki Chicken
7 Baked Fish (Sliced)
8 Fried Chicken
9 Milk
Steam
10 Steamed Egg
11 Pudding
12 Grilled Beef (Medium)
13 Pickles
Dialed Menu
14 Defrost (Frozen Food)
15 Defrost (Sashimi)
Healthy Menu
16 Crispy Heating
17 Boiled Vegetable (Leaf)
18 Boiled Vegetable (Root)
19 Tofu
20 Vegetable Soup
21 Alcohol Beverage
22 Bread
23 Baked Potato
24 Pizza
25 Hamburger
26 Gratin
27 Cookies
28 Simmered Meat and Potatoes
29 Curry / Stew

■ 示例

蒸氣加熱（請參閱第 22~23 頁查看詳情）
本機將使用 400W 微波產生蒸氣，加熱食物。
要使用此功能，先按「Steam」按鈕，然後按「Start」按鈕。

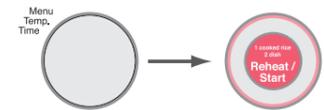
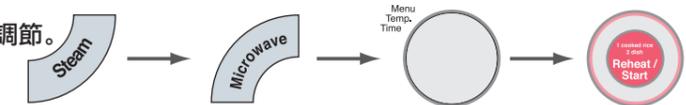
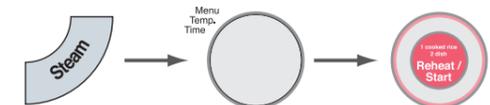
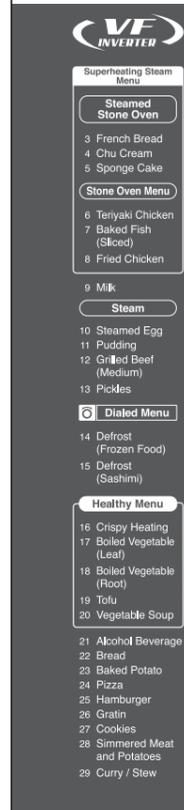
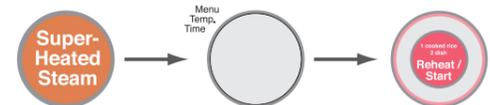
蒸汽石爐：　選單 3、4、5（請參閱第 24~25 頁查看詳情）
石爐選單：　選單 6、7、8（請參閱第 26~27頁查看詳情）
使用超強熱力蒸煮即由焗爐自動準備食物。
請參閱此說明書中的準備詳情。

Steamed Stone Oven

Stone Oven Menu

蒸汽：　選單 10、11、12（請參閱第 30~31 頁查看詳情）
蒸汽溫度設定為最適合準備食物的溫度。
請參閱此說明書中的準備詳情。

Steam Menu

健康選單：　16 酥脆加熱（請參閱第 32~33 頁查看詳情）
使用焗爐中的熱量、微波和蒸汽自動烹製食物。
請參閱此說明書中的準備詳情。

蒸汽微波（請參閱第 40 頁查看詳情）
用微波加熱食物時散發蒸汽。
微波強度為 400W。
加熱時長可由使用者手動調節。

蒸煮（請參閱第 41 頁查看詳情）
使用焗爐中的熱量、微波和蒸汽蒸煮食物。
加熱時間可由使用者手動調節。

超強熱力蒸煮（請參閱第 42~43 頁查看詳情）
超強熱力蒸煮能消除烹調過程中的過多鈉和脂肪，
烹製健康食物。
加熱時長可由使用者手動調節。

紅外線感應器微波加熱

■ 紅外線感應器微波加熱

紅外線感應器可透過測量食物發出的紅外線數量探測食物的表面溫度。
此功能可令初始溫度和份量不同的食物加熱至所需溫度。

由紅外線感應器探測出合適溫度，請遵循以下建議

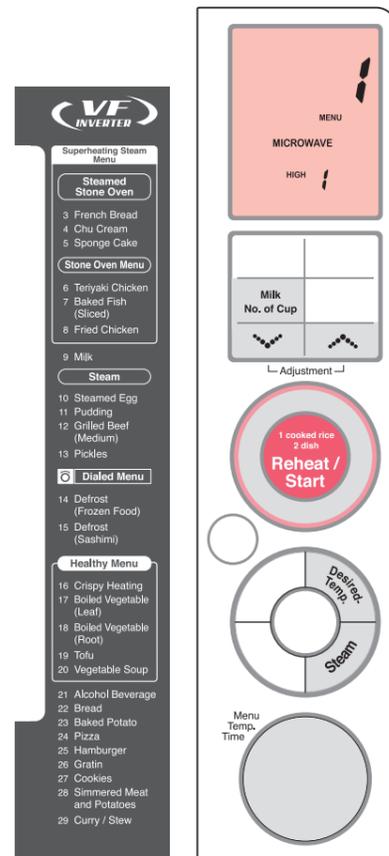
⚠警告	⚠注意
禁止 請勿使用自動烹調選單功能加熱 100 克以下的食物。 本機無法正確偵測食品的確切溫度。 食品可能過度加熱而著火。 ・請使用手動時間設定翻熱食物並同時觀察食物狀態。	禁止 請勿使用帶蓋容器用自動烹調選單功能翻熱或燙煮蔬菜。 蓋上蓋子時，因溫度感應不準確，本機可能過度加熱。還可能導致食物著火或容器破裂。 ・加熱食物前取下容器蓋子。

■ 示例

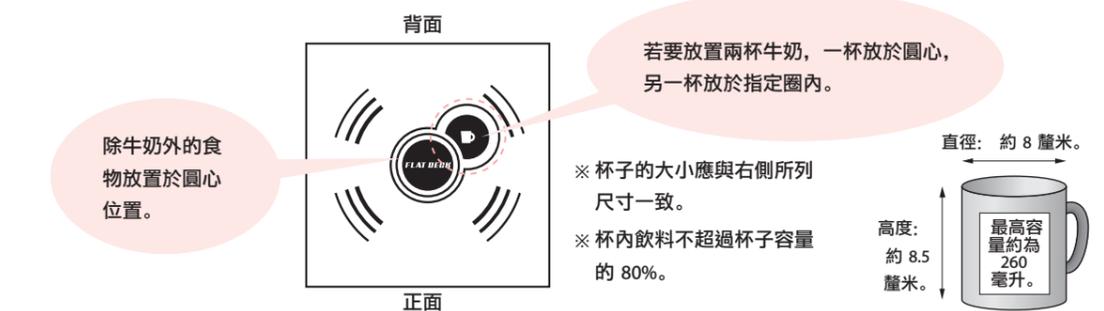
翻熱（快速翻熱和翻熱）、蒸氣加熱、牛奶、自動解凍（冷凍食品和魚片）、燙蔬菜（葉）、燙蔬菜（根）、酒精飲料、所需溫度

適當加熱
★ 詳細設定請參閱各按鈕說明。

自動烹調功能下用紅外線感應器精確調節溫度
按 [︿] 或 [﹀] 在自動烹調功能下用紅外線感應器精確調節溫度。
按 [︿] 增加、[﹀] 降低溫度。
（每按一次溫度變更 5°C。）
低溫與高溫分別有三個級別 (1、2、3)。

翻熱、酒精飲料、燙蔬菜（根，如胡蘿蔔等）。
按 [︿] 調節至（SETTING 4）。
如果食材多於建議用量（3-4 人），則需使用此級別。
請閱讀每個按鈕說明以了解合適溫度。

自動烹調說明

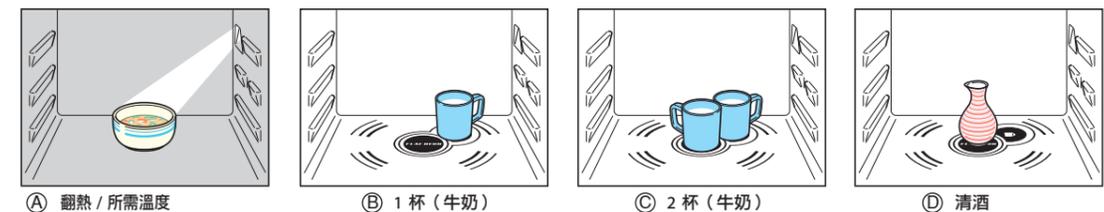
請遵循使用說明書和食譜中的烹調指南，如烹調步驟、食材和用量。
・錯誤烹調，如不遵循烹調步驟或使用錯誤食材時，食物可能不會熟，或者可能冒煙或著火。
請遵循說明書和食譜中的說明，如程序食材和用量。

食物的合適位置

■ 示例: 食物的位置和紅外線感應器操作。

Ⓐ 翻熱 / 所需溫度

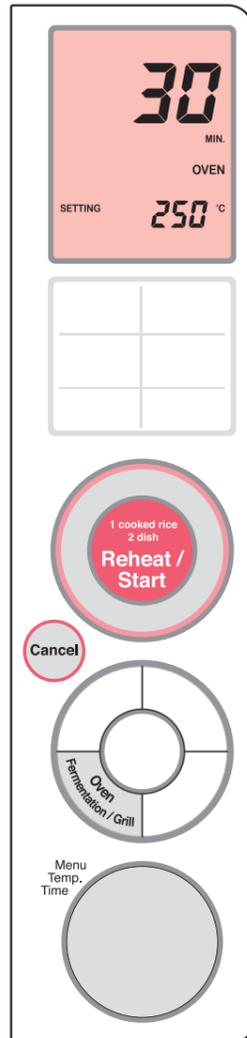
Ⓑ 1 杯（牛奶）

Ⓒ 2 杯（牛奶）

Ⓓ 清酒

※ 請參閱說明頁了解更多資訊及操作指導。
※ 此處所列溫度為攝氏度。

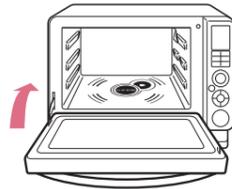
- 將食物置於爐腔中心（若不止一個容器，將它們置於靠近中心的位置）
  - ・如果食物靠近爐壁，它們可能不會熟。
    如果小塊食物置於爐腔一側，感應器無法探測其準確溫度。
    食物會冒煙甚至著火。
  - ・飲料會變得太燙。從爐內取出時，它可能會飛濺出來，導致燙傷。
- 將杯子置於右側圓圈中，如圖 B、C 所示。
- 如說明書中所示準備食物。
  - ・您可能會使用錯誤類型的食物保鮮膜。請閱讀所有選單和按鈕說明。
    包裹食物時，不要將食物相互堆疊放置。將折疊一側置於爐腔然後加熱。
  - ・包裹或遮蓋不當，可能導致食物未熟透或過熟。它可能冒煙或著火。
- 持續使用時，待爐腔冷卻後再繼續使用。
- 根據食物量使用合適容器。
- 使用低矮而邊緣較寬的容器。
- 若有多種類型的食物，首先調整其份量和溫度。
- 加熱過程中若爐門打開，按「Cancel」按鈕，然後分別用「Microwave」和「Time」按鈕手動設定輸出功率和時間。
  然後重新加熱並觀察食物狀態。
- 要在剛剛加熱後再翻熱食物，觀察食物狀態並手動設定溫度。
- 下次使用前清潔爐腔並擦去蒸氣。
  - ・若不進行清潔，紅外線感應器可能無法正常工作。這會影響烹調效率。

加熱空爐

・將鳥類等細小寵物轉移至別的房間，然後打開窗戶通風。
・首次使用時，請加熱空爐腔，消除爐腔內的油脂。
可能會產生一些煙霧和氣味。這並非故障。

若爐腔內有異味，
擦除污漬，
再加熱空爐腔。

用 250℃（非預熱）的溫度加熱空微波爐 30 分鐘

1 清空爐腔並關閉爐門。

2 按 Oven Fermentation / Grill 2 次。

3 旋轉 設定溫度為 250℃。

4 按 Oven Fermentation / Grill 1 次。

5 旋轉 設定時間為 30 分鐘。

・請勿將時間設定超過 30 分鐘。
・請勿重複加熱空爐腔。

6 按

▶ 加熱已啟動的焗爐

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後；
加熱完成。
・烹調完成後，顯示幕上將出現「HIGH TEMP.」訊息。

29 MIN. OVEN SETTING 250 ℃

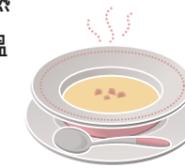
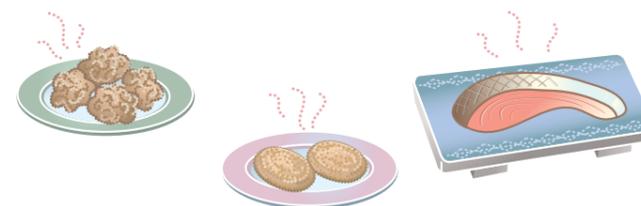
7 打開爐門
・請當心，爐腔內很燙。

注意
如果未按下「Cancel」按鈕或爐門未關閉，蜂鳴器將運行，發出蜂鳴聲。
（詳情請參閱第 112~113 頁）

正確使用翻熱

不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

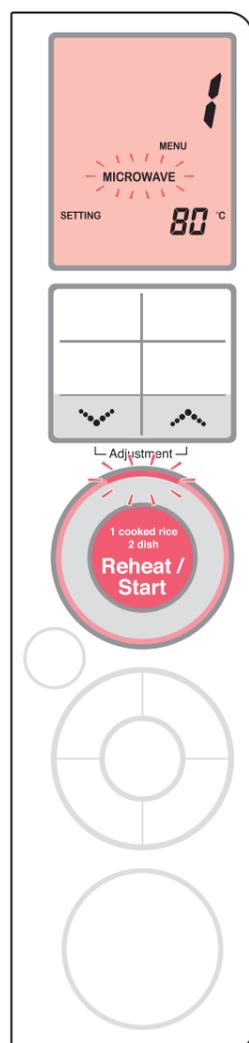
有三種翻熱功能：烹製米飯・菜餚・蒸氣翻熱。

功能	說明	食物
烹製米飯	・食物將以 900W 火力持續翻熱。 ・用於快速翻熱米飯和食物。	・米飯 ・冷凍米飯 ・快速翻熱的食物
菜餚	・為烹製完美可口的菜餚，訊號變換器的熱量分佈將根據紅外線感應器探測的食品溫度來控制。 ・用於翻熱炸雞、烤魚或奶油湯等濃湯。 ・因為控制熱力分佈，加熱時間可能更長。	・鮮美菜餚 如烤魚、炸丸子等。 ・較乾硬的菜餚 如炸雞、烤牛肉等。 ・湯 如湯、味噌湯等。 ・粘稠菜餚 如咖喱、燉菜等 ・冷凍食品
蒸氣加熱	・蒸氣加熱令易變乾的菜餚更美味可口。 ・因為熱力分佈控制在 400W，加熱時間可能更長。	・點心 如水餃、饅頭等

以下情況無法加熱： -

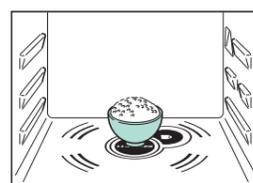
・烹製米飯	菜餚、冷凍烹製米飯、冷凍食品，重量約為 300~600 克。
・菜餚	冷凍食品、烹製米飯、冷凍烹製米飯，重量約為 300~600 克。
・蒸氣翻熱	冷凍烹製米飯、菜餚、冷凍烹製米飯，重量約為 200~600 克。

米飯和食物加熱

不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

・有兩種翻熱功能：烹製米飯和菜餚。
・100-600 克的食物可使用「Start」按鈕翻熱，標準為每人 150 克。
　若需要翻熱 3 人或 3 人以上的食物，按 ^ 4 次（設定 4）
・解凍食物的重量為 100-300 克。

示例：翻熱米飯

1 將大米放入爐腔

・將適量大米放置在合適的耐熱容器內。
　將容器放置於爐腔的中心圓圈內。

2 按

・關閉爐門，在一分鐘內按下此按鈕。
・每按一下，都將在
　1. 烹製米飯和 ◄► 2. 菜餚間轉換
　（5 秒內按下更改選單）
　▶ 翻熱開始

顯示幕將顯示食物的大致溫度。

聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。

・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・容器可能燙手， 請小心端放。

■ 翻熱 3 人或 3 人以上的食物（每人約 150 克），
　→ 按下開始按鈕後 10 秒鐘內按 ^ 4 次，進行翻熱。
■ 自動烹調功能下調節溫度，
　→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
　按 ^ 增加。分為四個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3、SETTING 4。
　按 v 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。
■ 烹調完成後翻熱食物，
　→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。
　一邊加熱，一邊觀察食物狀態。

按鈕無法翻熱以下食物:-

● 牛奶
→ 選擇「Milk」按鈕並輸入杯數（參閱 28~29 頁）
● 酒精飲料
→ 選擇「Alcohol Beverage」按鈕。（參閱32~35 頁）
● 咖啡、飲用水或飲料
→ 用「Microwave」按鈕調節火力並設定時間，
　一邊操作一邊觀察
● 魚、肉解凍
→ 選擇「Defrost」按鈕解凍
　（請參閱第 32~33 頁）
● 肉包、紅豆包、麵包
→ 選擇「Steam」和「Reheat」按鈕。
　（參閱 22~23 頁）

正確翻熱

● 將食物放置於爐腔中心。若將食物置於一側，它將無法完全翻熱，或者若將少量食品置於一側，紅外線感應器無法探測到此食物。這可能導致冒煙和著火。
● 放入食物前將食物上的蒸氣擦乾，或者擦乾爐腔內的水份。
● 加熱 100 克以下的食物，用「Microwave」按鈕調節時間和溫度。觀察食物狀態和加熱操作。

加熱未用保鮮膜包裹的冷凍或室溫食物。

・烹製米飯、冷凍烹製米飯等硬質食物或帶冰片的食物，翻熱前請瀝去水份。
・燙煮食物，翻熱前請瀝去水份。
・蒸煮食物，若食物過於乾燥，在食物表面淋上少許水份後再翻熱。
・湯，設定更高溫度再翻熱。
・水煮魚，設定更低溫度再翻熱。

用保鮮膜包裹冷凍食物，置於容器中， 然後開始加熱。

※ 若食物包裹鬆弛，加熱會受到影響。
・冷凍米飯，將包裹好的冷凍米飯置於盤中，保鮮膜折邊向下，開始加熱。
・冷凍食物（如脆皮雞）按產品包裝或標籤上的指示設定火力和時間。
　翻熱時觀察食物狀態。
・冷凍燙蔬菜，用「Microwave」按鈕設定時間和溫度。
　觀察食物狀態和加熱操作。（請參閱第 40~41 頁和 47 頁）
　玉米和什錦蔬菜，翻熱前將其裝入耐熱容器。
・凍水餃，將溫度設定為合適水平。

用保鮮膜包裹冷凍食品，如咖喱、濃湯等，然後繼續加熱或放至容器中後再加熱。

※ 若食物包裹鬆弛，加熱會受到影響。
・將食物放置在較深的容器，如湯碗中。再包裹食物，進行加熱。攪拌均勻。
　加熱操作過程中，按 ^ 3 次，調節操作、增加熱量。

加熱食物時，請揭開容器蓋子。

・若陶製品、玻璃製品和適用於微波爐的塑膠製品帶有密封蓋，紅外線感應器將無法正常工作。
・在微波爐內加熱前，取下蓋子或包裝中的鋁箔。

再次加熱前請冷卻爐腔。

・若爐腔仍然炙熱，紅外線感應器將無法正常工作。
　非耐熱容器（如塑膠保鮮膜）可能溶化或變形。
・若顯示幕上出現「HIGH TEMP.」訊息，請靜待其消失。

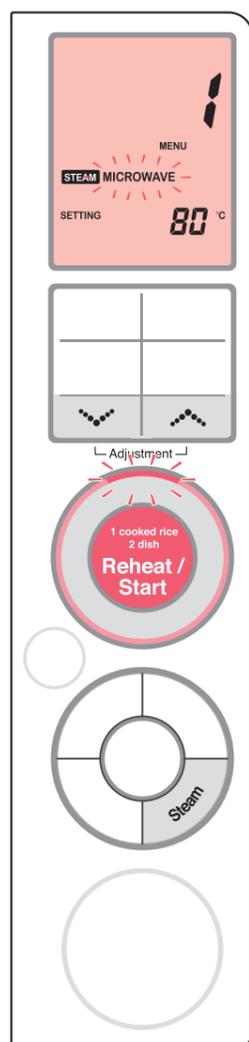
一起翻熱不同食物。

・若每種食物的用量或溫度（翻熱前）不同，將無法均勻翻熱。

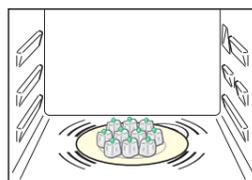
翻熱少量食物（少於 100 克）。

・請勿翻熱或解凍少量玉米、蔬菜、馬鈴薯、烹調少量米飯，因為用微波可快速翻熱此類食材，可能導致火災。

蒸氣加熱 STEAM
不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

・100~600 克的食物可使用「Reheat」按鈕一次翻熱。
翻熱 3 人或 3 人以上的食物，按 ︿ 4 次（設定 4）。
・100~200 克的冷凍食物可一次翻熱。

示例 ： 翻熱水餃

1 將食物放入爐腔

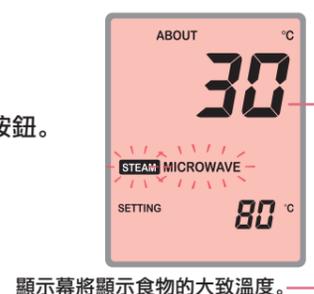
・將食物放置在合適的耐熱容器內。
將容器放置於爐腔中心。
・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按

3 按

・關閉爐門並在一分鐘內按「Start」按鈕。

▶ 翻熱開始

顯示幕將顯示食物的大致溫度。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。
・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・容器可能燙手， 請小心端放。亦請當心蒸氣噴嘴。
・烹調完成後，完全傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
・待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

■ 自動烹調功能下調節溫度，
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
按 ︿ 增加。分為四個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3、SETTING 4。
按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，
→ 先按「Steam」按鈕，再按「Microwave」按鈕，然後轉動「Time」按鈕調節時間。加熱操作中觀察食物狀態。

■ 若操作中水箱中的水耗盡
→ 「WATER」出現在顯示幕上，同時發出蜂鳴聲時，請為水箱加水。
「WATER」將從顯示幕上消失。（操作過程中亦可為水箱加水。）

正確翻熱

● 將食物置於爐腔中心。若食物放於爐側，食物將無法完全加熱。
若將少量食物置於一側，紅外線感應器無法探測此食物。可能導致冒煙和著火。
● 放入食物前將食物上的蒸氣擦乾，或者擦乾爐腔內的水份。
● 加熱 **100** 克以下的食物，用「Microwave」按鈕調節時間和溫度。觀察食物狀態和加熱操作。
● 為保持清潔，僅在烹調前為水箱加水，且在烹調後傾空餘水。

● 翻熱未用保鮮膜包裹的食物
・翻熱未用保鮮膜包裹的食物 蒸氣加熱能防止食物變乾並令食物鬆軟。
・米飯，設定為普通溫度後再翻熱。
・蒸煮食物，設定更高溫度後再翻熱。

● 再次加熱前請冷卻爐腔。
・若爐腔仍然炙熱，紅外線感應器將無法正常工作。
非耐熱容器（如塑膠保鮮膜）可能溶化或變形。
・若顯示幕上出現「HIGH TEMP.」訊息，請靜待其消失。

● 若反復使用，請徹底擦去爐腔內和爐門上的蒸氣。
・若爐腔內和爐門上的蒸氣未擦拭乾淨，紅外線感應器將無法正常工作。

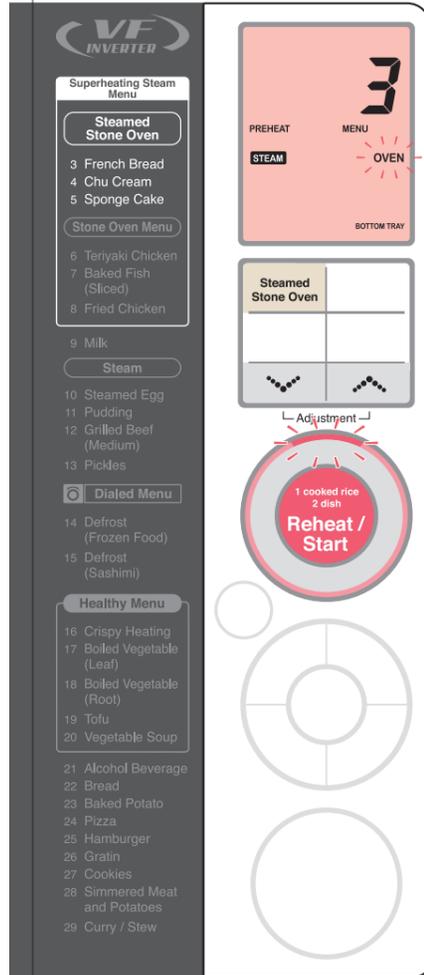
● 請勿用於濃湯或咖喱。
・選擇「Reheat」按鈕，然後按 ︿ 3 次，（顯示幕顯示「HIGH 3」）。

● 加熱時間比按「Start」按鈕所用的時間更長。
・因為控制熱力分佈，加熱時間可能更長。（可能是自動加熱的兩倍。）

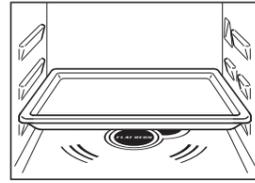
※ 肉包和紅豆包依其大小不同，可能無法均勻加熱。

注意事項
・打開爐門取出食物時，當心爐內蒸氣。
・若爐門在操作時打開，請當心噴出的蒸氣。需要數秒鐘時間令蒸氣消散。

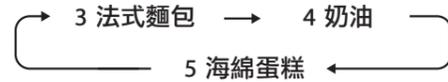
超強熱力蒸煮 STEAM

不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

示例 ： 法式麵包

1 準備水箱，將陶瓷盤放入爐腔。

・請勿在此步驟中將奶油或海綿蛋糕放入爐腔。
・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 Steamed Stone Oven

・關閉爐門並在一分鐘內按下此按鈕。
・每按一次，以下模式依序循環變換

3 法式麵包 → 4 奶油 → 5 海綿蛋糕 →

5 秒內按下更改選單

▶ 預熱開始。

▶ 聽到 5 次蜂鳴聲後預熱完成。

・預熱完成後，預熱功能將保持設定溫度 20 分鐘。
・爐腔和烹調盤將會很燙。將食物放入陶瓷盤時請當心。

3 將食物放入爐腔，然後按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。

・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・烹調盤將會很燙。請小心端放。
・烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。
・烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
・待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

26 MIN. STEAM OVEN BOTTOM TRAY

大致剩餘時間

超強熱力蒸煮

3 法式麵包	預熱前，將陶瓷盤放入爐腔的下層托架上。（詳情請參閱第 60~61 頁）	使用配件烹調
4 奶油	預熱時無需使用陶瓷盤。（詳情請參閱第 62~63 頁）	
5 海綿蛋糕	預熱時無需使用陶瓷盤。（詳情請參閱第 64~65 頁）	

預熱

・預熱根據選單而不同。請參閱上述說明及食譜了解詳情。
・陶瓷盤預熱僅限於所列食物。請勿為任何其他未列選單預熱陶瓷盤。

注意

陶瓷盤仍然炙熱時，
・請勿將盤置於不耐熱的表面。
・置於兒童無法觸及之處。
・請勿赤手觸摸陶瓷盤。請戴上手套。
・請勿使用磨損或潮濕手套。
・打開爐門取出食物時，當心爐內蒸氣。
・若爐門在操作時打開，請當心爐內和噴嘴處的蒸氣。

注意事項

・若食材用量與此說明書及食譜所示不同，則根據自動烹調選單烹製的食物可能與所希望的外觀不一樣。請手動操作。食物狀態依室溫、初始溫度、電源而異。

■ 自動烹調功能下調節溫度，

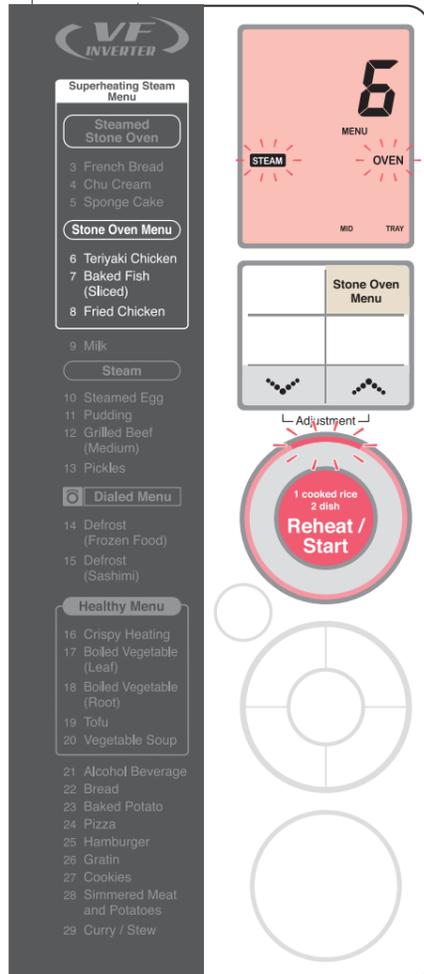
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
按 ︿ 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。
按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，

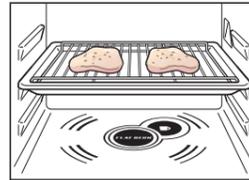
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。加熱操作中觀察食物狀態。

■ 若操作中水箱水已用完

→ 「WATER」出現在顯示幕上，同時發出蜂鳴聲時，請為水箱加水。
「WATER」將從顯示幕上消失。（操作過程中亦可為水箱加水。）

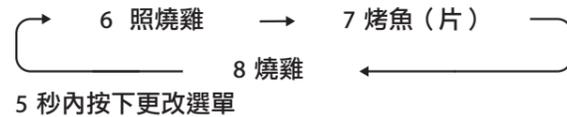
蒸氣烤焗加熱 STEAM
不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

示例 ： 照燒雞

1 準備水箱，將烤架置於陶瓷盤上。
然後將食物放在烤架上，放入爐腔。

・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 Stone Oven Menu

・關閉爐門並在一分鐘內按下此按鈕。
・每按一次，以下模式依序循環變換

6 照燒雞 → 7 烤魚（片）→ 8 燒雞

5 秒內按下更改選單

▶ 加熱開始。

▶ 將聽到 3 次蜂鳴聲，
加熱完成。

・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・陶瓷盤將會很燙。請小心端放。
・烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。
・烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
・待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

大致剩餘時間

蒸氣烤焗

6 照燒雞	詳情請參閱第 54 頁
7 烤魚（片）	詳情請參閱第 54 頁
8 燒雞	詳情請參閱第 55 頁

使用配件烹調

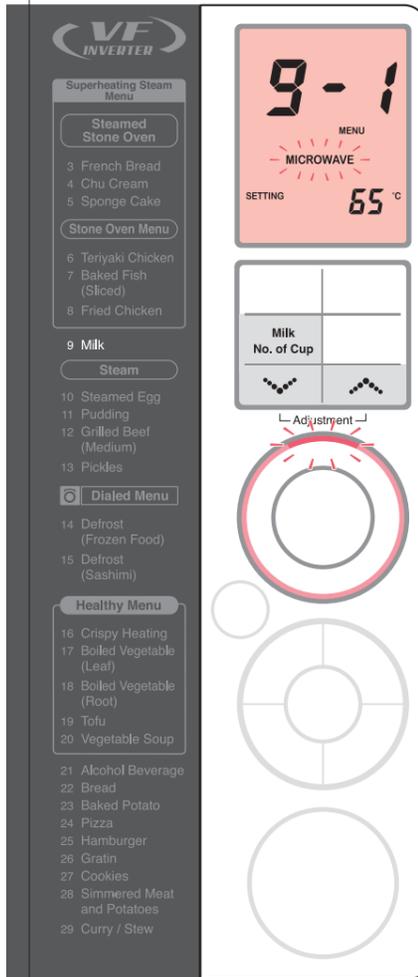
注意
陶瓷盤仍然炙熱時，
・請勿將盤置於不耐熱的表面。
・置於兒童無法觸及之處。
・請勿赤手觸摸陶瓷盤。請戴上手套。
・請勿使用磨損或潮濕手套。
・打開爐門取出食物時，當心爐內蒸氣。
・若爐門在操作時打開，請當心爐內和噴嘴處的蒸氣。

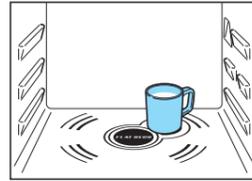
注意事項
・若食材用量與此說明書及食譜所示不同，則根據自動烹調選單烹製的食物可能與所希望的外觀不一樣。請手動操作。食物狀態依室溫、初始溫度、電源而異。

■ 自動烹調功能下調節溫度，
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
按 ︿ 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。
按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。
加熱操作中觀察食物狀態。

牛奶加熱
不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

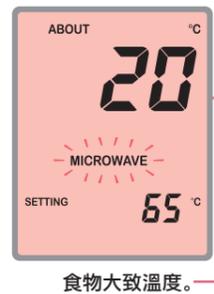
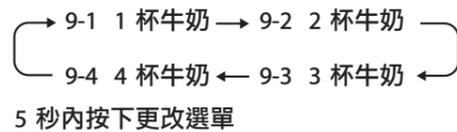
・1-4 杯牛奶可用「牛奶」按鈕翻熱。

示例 ： 牛奶

1 ・將牛奶杯置於如右圖所示的指定位置上。

2 按

・關閉爐門並在一分鐘內按下此按鈕。
・每按一次，以下模式依序循環變換

9-1 1 杯牛奶 → 9-2 2 杯牛奶 → 9-3 3 杯牛奶 → 9-4 4 杯牛奶

5 秒內按下更改選單

食物大致溫度。

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。
・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・容器可能燙手， 請小心端放。

■ 自動烹調功能下調節溫度，

→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。

按 ︿ 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。

按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，

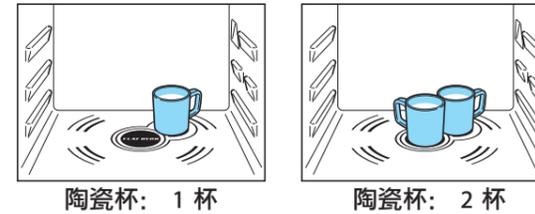
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。加熱時觀察食物狀態。

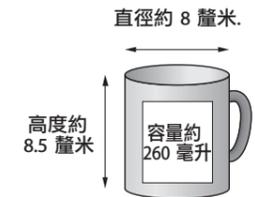
飲料

9 牛奶

● 將陶瓷杯置於爐內右側圓圈內。加熱兩杯牛奶時，其中一杯必須置於爐內右側圓圈內。若陶瓷杯未如圖所示置於爐內右側圓圈內，紅外線感應器將無法正常測量溫度，牛奶可能會沸騰。

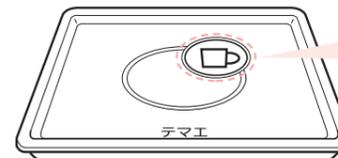
陶瓷杯： 1 杯

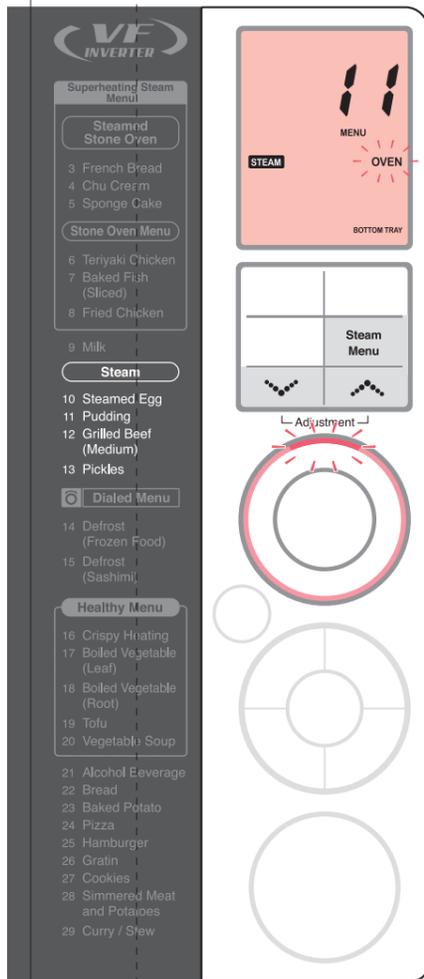
陶瓷杯： 2 杯

無配件

● 使用規定的容器尺寸/型號和規定的牛奶量。
若容器並非規定尺寸或型號，或若牛奶用量與規定的相異，
・則紅外線感應器可能失靈。
・容器高度和陶瓷杯直徑應與右側所示杯子相似。
一杯內的液體容量不應超出容器（約 200 毫升）高度的 80%
（若容器內液體過少，則容易沸騰）。

● 從爐內取出容器時，容器內的高溫牛奶可能意外地沸騰，導致燙傷起水泡。
・加熱前攪拌牛奶。
・加熱後，待容器冷卻至安全溫度後再從爐內取出。

■ 若容器尺寸/型號和牛奶用量未按照規定
→ 一邊觀察牛奶加熱狀況，一邊按「Microwave」按鈕調節微波強度，同時調節「Time」旋鈕。

■ 咖啡和其他飲品
→ 一邊觀察牛奶加熱狀況，一邊按「Microwave」按鈕調節微波強度，同時調節「Time」旋鈕。

■ 使用陶瓷杯加熱時

將陶瓷杯置於所標示的陶瓷盤右側圓圈內。

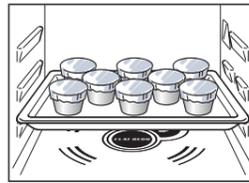
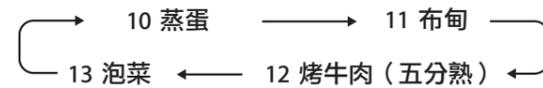
蒸氣加熱 STEAM
不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

示例 ： 布甸

1 準備水箱，將布甸杯放入爐腔。

- 將布甸杯置於如右圖所示的指定位置上。
- 請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 [Steam Menu]

- 關閉爐門並在一分鐘內按下此按鈕。
- 每按一次，以下模式依序循環變換

10 蒸蛋 → 11 布甸 → 12 烤牛肉（五分熟） → 13 泡菜 → 10 蒸蛋

5 秒內按下更改選單

▶ 蒸煮開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。
- 若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- 陶瓷盤將會很燙。請小心端放。
- 烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。
- 烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
- 待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。
- 倒出承水盤內的水後按「Cancel」按鈕，則顯示幕上的「Drain」訊息消失。

25 MIN. STEAM OVEN BOTTOM TRAY

大致剩餘時間

蒸氣

10 蒸蛋	詳情請參閱第 86 頁	使用配件烹調
11 布甸	詳情請參閱第 87 頁	
12 烤牛肉（五分熟）	詳情請參閱第 88 頁	
13 泡菜	詳情請參閱第 89 頁	使用配件烹調

注意

陶瓷盤仍然炙熱時，
- 請勿將盤置於不耐熱的表面。
- 置於兒童無法觸及之處。
- 請勿赤手觸摸陶瓷盤。請戴上手套。
- 請勿使用磨損或潮濕手套。
- 打開爐門取出食物時，當心爐內蒸氣。
- 若爐門在操作時打開，請當心爐內和噴嘴處的蒸氣。

注意事項

- 若食材用量與此說明書及食譜所示不同，則根據自動烹調選單烹製的食物可能與所希望的外觀不一樣。請手動操作。食物狀態依室溫、初始溫度、電源而異。

■ 自動烹調功能下調節溫度，
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
按 [⌃] 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。
按 [⌄] 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。
加熱時觀察食物狀態。（詳情請參閱第 86~87 頁）

■ 若操作中水箱水已用完
→「WATER」出現在顯示幕上，同時發出蜂鳴聲時，為水箱加水。
「WATER」將從顯示幕上消失。（操作過程中亦可為水箱加水。）

自動烹調選單

不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

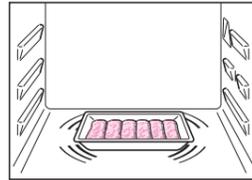
★ 第 32~35 頁詳細列示自動烹調選單： 解凍、酥脆加熱、燙蔬菜、豆腐、蔬菜湯、酒精飲料、焗烤馬鈴薯、披薩、漢堡、焗烤菜肴、餅乾、馬鈴薯燉肉、咖喱 / 燉菜。

VF INVERTER

Superheating Steam Menu
Steamed Stone Oven
3 French Bread
4 Chu Cream
5 Sponge Cake
Stone Oven Menu
6 Teriyaki Chicken
7 Baked Fish (Sliced)
8 Fried Chicken
9 Milk
Steam
10 Steamed Egg
11 Pudding
12 Grilled Beef (Medium)
13 Pickles
Dialed Menu
14 Defrost (Frozen Food)
15 Defrost (Sashimi)
Healthy Menu
16 Crispy Heating
17 Boiled Vegetable (Leaf)
18 Boiled Vegetable (Root)
19 Tofu
20 Vegetable Soup
21 Alcohol Beverage
22 Bread
23 Baked Potato
24 Pizza
25 Hamburger
26 Gratin
27 Cookies
28 Simmered Meat and Potatoes
29 Curry / Stew

14 MENU MICROWAVE
Adjustment
1 cooked rice 2 dish Reheat / Start
Menu Temp. Time

示例: 肉類解凍

1 將食物放入爐腔。
- 不光滑底部托盤適用。
- 解凍前除去包裝。
- 將容器放入爐腔內的指定位置。

2 旋轉 選擇自動烹調選單。

- 自動烹調選單編號為 14-29，請選擇自動烹調選單編號 14。

3 按

▶ 解凍開始。
- 自動烹調選單「20 Vegetable Soup」烹調步驟不同，請參閱第 35 頁，遵循此頁詳細説明操作。

食物大致溫度

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。
- ·若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- ·容器可能燙手， 請小心端放。
- ·烹調結束後， 顯示幕將顯示部分自動烹調選單。

■ 自動烹調功能下調節溫度，
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
按 ︿ 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。
按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。

■ 烹調完成後加熱，
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。
加熱時觀察食物狀態。

■ 烹調操作時調校時間
→ 按下「Start」按鈕後，顯示幕將顯示剩餘烹調時間，
然後旋轉 「Time」按鈕增加或減少所需烹調時間，
每次調校可增加或減少一分鐘。

無配件

14 解凍（冷凍食品）
- 將肉類切為小塊再解凍。

15 解凍（生魚片）
- 烹調吞拿魚、生魚片等，先將魚切片，置於盤上，再行解凍。

- 每次可解凍約 100~600 克。
- 將食物置於爐腔中央。若置於爐側，可能無法完全解凍。
- 對於 100 克以下的冷凍食品，按「Microwave」按鈕選擇 200W火力，按「Microwave」按鈕 4 次，調校解凍時間。觀察食物狀態和解凍操作。（詳情請見第 38~39 頁和 47 頁）
- 自動烹調未完全解凍的，按「Microwave」按鈕 4 次選擇 200W火力，調校解凍時間。觀察食物狀態和解凍操作。

適當解凍

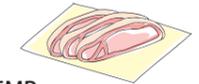
● 用不均勻的盤碟解凍食品，無蓋子或保鮮膜覆蓋
- 若盤碟形狀不規則或底部較深，紅外線感應器通常無法順利運作。
  將食品放在紙巾上，再置於淺口盤或平底盤內，進行解凍。

● 食品從冰箱取出後即刻解凍。

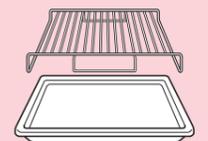
● 用鋁箔包裹，防止變色或過熟。
- 用保鮮膜包裹魚類等容易燒焦的食物，以防過度加熱。
  份量多或形狀不一時，建議在解凍前全部包裹。

● 根據大小安排
- 最佳解凍厚度為 3 釐米。令肉片厚薄均勻，邊緣不要太薄。
  同時解凍 2 片以上的肉類時，以同樣大小解凍相同食品。肉類較硬時，調校至較高溫度。

● 冷卻爐腔後再開始解凍操作。
- 若爐腔仍然炙熱，紅外線感應器將無法正常工作。若「C21」或「HIGH TEMP.」訊息出現在顯示幕上，按「Cancel」按鈕，打開爐門。等待「HIGH TEMP.」訊息消失。

16 酥脆加熱 steam 為水箱加水。

使用配件烹調

令先前加熱過的食品在加熱後再次酥脆。
- 每次可加熱約 100-200 克。
- 要加熱，將烤架置於陶瓷盤上。從容器中取出食物置於烤架。
  加熱前將烤架和陶瓷盤置於下層托架上。

※ 加熱等級可根據食物類型和份量調校。
※ 冷凍熟食可透過設定較高加熱等級加熱
※ 市售的冷凍食品不能用此方式加熱。
※ 留心烤架——加熱後它非常燙手——和蒸氣噴嘴噴出的蒸氣。
※ 加熱後倒出承水盤中的水，然後清潔水箱。
※ 加熱後倒出承水盤中的水，然後清潔水箱。

注意事項
- 打開爐門取出食物時，當心爐內蒸氣。
- 若爐門在操作時打開，請當心爐內和噴嘴處的蒸氣

加熱貼士

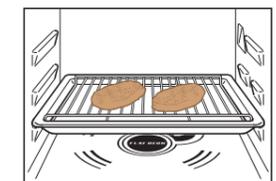
● 取下包裝和容器。請勿使用鋁箔。
- 用微波、加熱器和蒸氣加熱時，不能使用鋼盤、塑膠包裝和鋁箔。
  同時確保從容器中取出食物並直接置於烤架上。

※「WATER」出現在顯示幕上，同時發出蜂鳴聲時，即使是在烹調期間，也要為水箱加水。

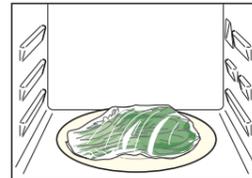
烹調指南

自動烹調選單

燙蔬菜

無配件

- 將容器置於爐腔的中心圓圈內。
- 100 克以下的食物，按「Microwave」按鈕兩次將輸出火力設定為 600W。一邊觀察食物和加熱狀況，一邊手動設定時間。（詳情請參閱第 38~39 頁和 47 頁）

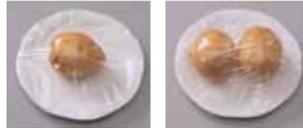
17 燙葉菜（菠菜、甘藍、捲心菜等）

・份量： 100~300 克（淨重）
・煮製過程： 將蔬菜洗淨裹緊，然後加熱。
・若菜莖較粗，切開後再裹緊。
・包裹前分開菜葉，但不要超出盤子。
・若食物份量較大，建議分開包裹。

18 燙根莖類蔬菜（馬鈴薯、芋頭、南瓜等）

・份量 ： 100~600 克（淨重）
　若份量大於 450 克，按 [^] 4 次（顯示幕顯示「SETTING 4」）
・如何燙煮？ 洗淨蔬菜，置於平盤上。將食物和平盤一併以保鮮膜包裹起來加熱。

燙煮整顆蔬菜

將食物及平盤以保鮮膜包裹起來加熱。烹調完成後，
將食物從爐內取出。靜置 5 分鐘，利用食物內的餘溫繼續加熱。

・同時烹調兩種以上蔬菜，請切成同樣大小。
・圓形大個馬鈴薯，請設定更高溫度。

燙煮切塊蔬菜

去皮，切成同樣大小。灑少量水，置於盤內。
連同盤子以保鮮膜包裹後加熱。

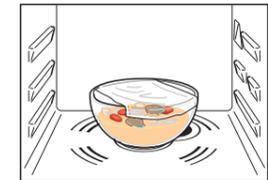
● 蔬菜大小不一或易於變乾時。
灑水後置於耐熱容器內。
以保鮮膜包裹，600W加熱。（詳情請參閱第 38~39 頁和 47 頁）
・若小片胡蘿蔔以「Boiled Vegetable（Root）」功能翻熱，可能引致火災。

烹調貼士
・同時加熱根莖類蔬菜和葉菜時，須置於平盤上再同時加熱。
・葉菜僅需連包裹葉菜。
・根莖類蔬菜，需連同平盤一同包裹。
・蔬菜僅需包裹一層。
・請勿覆蓋塑膠保鮮膜外的其他物品。
※ 錯誤使用本機可能導致食物著火或平板濺出火花。 可能導致本機破損。

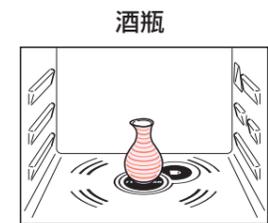
● 烹調完成後，用食物內部的餘溫繼續加熱。
在此過程中，食物容易變乾，因此請勿揭開保鮮膜。

19 豆腐（請參閱第 78~79 頁查看詳情）
★ 只要有新鮮豆漿和杯子，您就能自己作出美味豆腐。
　您可用勺子品嘗柔滑美味的豆腐。
・將容器置於爐腔中央的標示圓圈內。

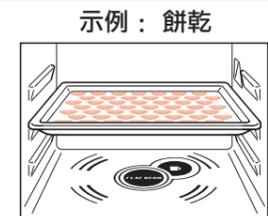
無配件

20 蔬菜湯（請參閱第 80~82 頁查看詳情）
★ 輕鬆製作營養豐富的食物。
・將容器置於爐腔中央的標示圓圈內。

無配件

21 酒精飲料
★ 一次能加熱 1~4 瓶清酒。
・按照說明使用容器及用量。
　- 容器： 短而圓（清酒的狀態和口味也取決與酒瓶的大小、形狀和質地）。
　- 每瓶容量： 約為酒瓶容量的 80%（約160 毫升）
　（若容量過少，酒可能沸騰。）
　- 要減少對酒瓶的加熱，在瓶頸上覆蓋鋁箔。
・將容器置於爐腔中央的標示圓圈內。
　同時加熱 3 瓶清酒時，按 [^]「Adjustment」按鈕　4 次（設定 4）。
　若容器未置於標示圓圈內，紅外線感應器將無法正常工作，酒可能不會沸騰。
・用玻璃杯加熱時，選擇「微波」加熱，手動調校火力和時間。
　觀察加熱過程，若有需要即進行調校。

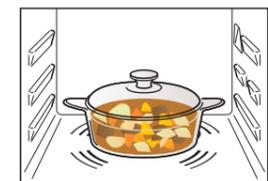
酒瓶

無配件

23 焗烤馬鈴薯（詳情請參閱第 59 頁）
24 披薩（詳情請參閱 52~53 頁）
選擇自動烹調選單，按 [按鈕] 預熱微波爐。
蜂鳴聲響起，預熱結束。遵循上述說明，
再次按 [按鈕] 繼續烹調。

25 漢堡（請參閱第 53 頁查看詳情）
26 焗烤菜餚（詳情請參閱第 96~97 頁）
27 餅乾（詳情請參閱第 66~67 頁）

示例： 餅乾

陶瓷盤放置位置請參閱食譜。

注意事項
・若食材用量與此說明書及食譜所示不同，則根據自動烹調選單烹製的食物可能與所希望的外觀不一樣。請手動操作。食物狀態依室溫、初始溫度、電源而異。

28 馬鈴薯燉肉（詳情請參閱第 98 頁）
29 燉菜 / 咖喱（詳情請參閱第 99 頁）
・將容器置於爐腔中央的標示圓圈內。

無配件

自動烹調選單： 麵包

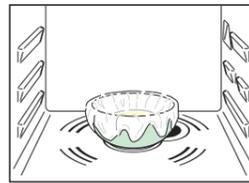
不帶時間和溫度設定的自動烹調選單

★ 用微波功能加熱，隨後用烤焗功能烘烤麵包。
★ 請參閱第 36 頁操作指南和 37 頁製作麵團。

Superheating Steam Menu
Steamed Stone Oven
3 French Bread
4 Chu Cream
5 Sponge Cake
Stone Oven Menu
6 Teriyaki Chicken
7 Baked Fish (Sliced)
8 Fried Chicken
9 Milk
Steam
10 Steamed Egg
11 Pudding
12 Grilled Beef (Medium)
13 Pickles
Dialed Menu
14 Defrost (Frozen Food)
15 Defrost (Sashimi)
Healthy Menu
16 Crispy Heating
17 Boiled Vegetable (Leaf)
18 Boiled Vegetable (Root)
19 Tofu
20 Vegetable Soup
21 Alcohol Beverage
22 Bread
23 Baked Potato
24 Pizza
25 Hamburger
26 Gratin
27 Cookies
28 Simmered Meat and Potatoes
29 Curry / Stew

示例： 麵包

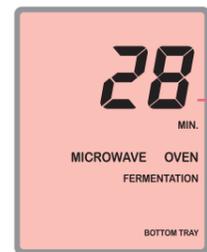
1 將食材放入爐腔。
・如 37 頁所述將食材放入耐熱容器，然後置於爐腔中央。

前發酵

2 旋轉 選擇自動烹調選單。
・自動烹調選單編號顯示為 14~29，請選擇自動烹調選單編號 22。

3 按
▶ 前發酵開始
▶ 聽到 5 次蜂鳴聲後前發酵完成。

顯示幕將顯示大致剩餘時間，剩餘時間取決於食物用量與種類。

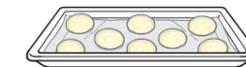
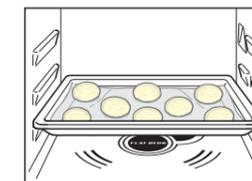
二次發酵與烘烤

4 將成形後的麵團置於爐腔內，
按
▶ 二次發酵開始
▶ 二次發酵完成後，烘烤開始
・如右圖所示，顯示幕將發生變化。

大致剩餘時間

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲，烹調完成。
・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・盤子可能燙手， 請小心端放。
・烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。

大致剩餘時間

準備麵團（詳情請參閱 72 頁）

步驟	說明
1 製作麵團 8 份用料 麵粉 .... 160克 牛油 .... 20克 牛奶 ..... 120克 (115毫升) 即發乾酵母 .... 4克 糖 .... 20克 鹽 2克	・將牛油和牛奶放入耐熱容器，以 600W加熱 40-50 秒。（將溫度設定為 40 ℃ 或以下。） ・將用料用攪拌器拌勻，加入牛油、乾酵母，再次拌勻。依次加入糖、鹽 和 80 克麵粉。將所有食材再次攪拌均勻。 ・食材完全混合後，加入剩下的硬質麵粉。充分攪拌。 ・壓平麵團，灑上水。用保鮮膜包裹。
2 前發酵 36 頁第 1、2、3 步 （大約 7分鐘）	・將步驟 1 所製麵團置於爐腔中央，再開始前發酵 ※ 用微波功能發酵，烤焗功能烘烤麵包。
3 分割 4 靜置 （大約 10 分鐘）	・前發酵完成後，將麵團置於撒上麵粉的案板上。輕輕揉捏，除去麵團中的空氣。 ・將麵團均勻分為 8 個圓形麵團（每個約40 克），揉至表明光滑，結合處在內。 ・用保鮮膜包裹每份麵團，保鮮膜折角朝下，放入盤中。靜置 10 分鐘。
5 成形	・將麵團置於陶瓷盤內並灑上水。
6 二次發酵 （約 6 分鐘） 步驟 4 位於 36 頁	・將步驟 5 的陶瓷盤置於底層，開始二次發酵。
7 烘烤 （約 22 分鐘） 步驟 4 位於 36 頁	・二次發酵完成後，烘烤過程開始 建議 若麵包火候不夠，將其留在爐腔內。剩餘熱量將令麵包呈現棕色。

■ 自動烹調功能下調節溫度，
→ 操作開始後，在十秒鐘內按「Adjustment」按鈕增減溫度。
・按 ︿ 增加。分為三個等級，HIGH 1、HIGH 2、HIGH 3。
按 ﹀ 減少。分為三個等級，LOW 1、LOW 2、LOW 3。
・發酵溫度也可增加或減少。增減均分為三個等級。

■ 烹調操作時調校時間
→ 旋轉「Time」按鈕增加或減少所需烹調時間，每次調校時間限制在一分鐘內。

注意事項
・若食材用量與食譜所示不同，請手動烹調，一邊觀察食物情況，一邊適當調節加熱。
・食物溫度因室內溫度、初始食物溫度和火力供應而不同。

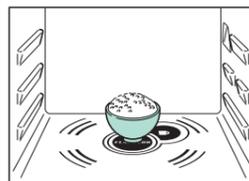
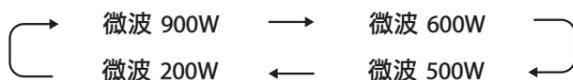
微波烹調

手動烹調

1 將食物放入爐腔。

- 將食物置於爐腔中央。
- 不使用配件烹調

2 按

- 每按一次，下列模式依序循環變換

微波 900W → 微波 600W
↑　　　　　　　　↓
微波 200W ← 微波 500W

3 旋轉 調校時間

- 最高烹調時間： -
  微波 900W： 15 分鐘
  微波 600W和 500W： 30 分鐘
  微波 200W： 90 分鐘

使用陶瓷盤時，增加約 10% 的加熱時間。

4 按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。

- 若食物未取出，
  蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- 容器可能燙手， 請小心端放。

0:49
MICROWAVE
SETTING 900 W

大致剩餘時間

■ 自動調校微波功率輸出（用於燉煮等）

示例： 微波 600W 15 分鐘 → 微波 200W 30 分鐘
重複微波操作步驟 2-3。

1) 按「Microwave」按鈕兩次，調校為微波 600W 15 分鐘，然後按「Time」按鈕調校時間。
2) 按「Microwave」按鈕一次，調校為微波 200W 30 分鐘，然後按「Time」按鈕調校時間。
3) 按「Start」按鈕開始操作。
- 微波 600W操作完成後，顯示微波 200W 剩餘時間。
- 900W, 600W, 500W 可首先設定，但 200W 需之後設定。

■ 操作期間增加或減少烹調時間，操作時旋轉「Time」按鈕調校烹調時間。
（每次調校可增加或減少一分鐘烹調時間。）
- 若900W、600W、500W 的剩餘時間低於 5 分鐘，每次調校可增加或減少 10 秒鐘烹調時間。
- 最高烹調時間包括開始後增加的任何時間，如下所示:
  900W： 15 分鐘
  600W 和 500W： 30 分鐘
  200W： 90 分鐘
  發酵： 90 分鐘

● 依選單所述使用塑膠保鮮膜

翻熱通常無需包裹食物。但是部份食物需要包裹。

■ 調校烹調時間

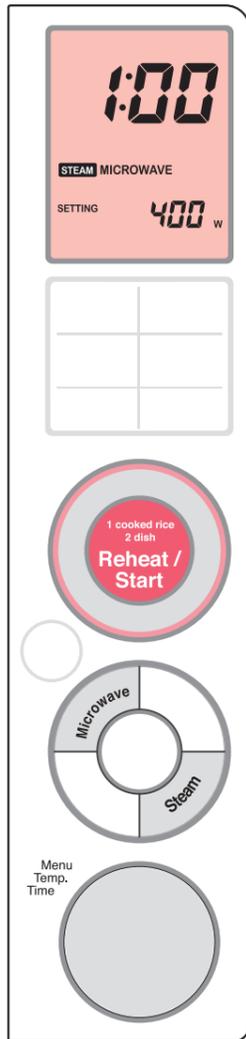
烹調時間根據微波功率輸出選擇而異。

● 冷凍食品

加熱市售的冷凍食品，請參閱食品包裝上指定的加熱時間和火力水準。

説明
請勿解凍或翻熱少量什錦蔬菜。什錦蔬菜可能會著火。

蒸氣微波烹調 STEAM

手動烹調

1 準備水箱，將陶瓷盤置於平板上，再將食物置於陶瓷盤上。
- 將食物置於合適的耐熱容器中，將容器置於爐腔中央。
- 請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 ，然後按

- 微波功率輸出固定為 400W。

3 旋轉   調校時間

- 最高烹調時間為 30 分鐘。

4 按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲，加熱完成。
- 若食物未取出，
  蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- 容器可能燙手， 請小心端放。
- 烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
- 待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

0:59
STEAM MICROWAVE
SETTING 400 W

大致剩餘時間

■ 烹調操作時調校時間。

旋轉「Time」按鈕調校烹調時間。
（每次調校可增減一分鐘操作時間。）
- 最高烹調時間為 30 分鐘，包括任何增加時間。

■ 若操作中水箱缺水，

顯示幕上出現「WATER」訊息，並伴有蜂鳴聲時，
請為水箱加水。
操作過程中亦可為水箱加水，
加水後「WATER」訊息消失。

■ 調校烹調時間

0 – 5分鐘	5分鐘 – 10分鐘	10分鐘 – 30分鐘
間隔 10 秒	間隔 30 秒	間隔 1 分鐘

注意
- 烹調完成後，打開爐門時注意炙熱蒸氣。
- 操作過程中打開爐門時，請當心噴出的炙熱蒸氣。

蒸氣烹調 STEAM

手動烹調

★ 使用微波和烤焗功能烹調，請當心容器和配件。

1 準備水箱，將陶瓷盤置於平板上，再將食物置於陶瓷盤上。
- 將食物置於合適的耐熱容器中，將容器置於爐腔中央。
- 請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 Steam

3 旋轉 調校時間

- 最高烹調時間為 30 分鐘。

4 按 Reheat / Start

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後加熱完成。
- 若食物未取出，
  蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- 容器可能燙手， 請小心端放。
- 烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
- 待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

12:59
STEAM
STEAM MENU

大致剩餘時間

■ 烹調操作時調校時間。

旋轉「Time」按鈕調校烹調時間。
每次調校可增減一分鐘操作時間。
- 最高烹調時間為 30 分鐘，包括任何增加時間。

■ 若操作中水箱水已用完

「WATER」出現在顯示幕上，同時發出蜂鳴聲時，
請為水箱加水。
操作過程中亦可為水箱加水，
加水後「WATER」訊息消失。

■ 調校烹調時間

0 – 5分鐘	5分鐘 – 10分鐘	10分鐘 – 30分鐘
間隔 10 秒	間隔 30 秒	間隔 1 分鐘

注意
- 烹調完成後，打開爐門時注意炙熱蒸氣。
- 操作過程中打開爐門時，請當心噴出的炙熱蒸氣。

超強熱力蒸煮 預熱·不預熱 STEAM
手動烹調

用配件

預熱

1 準備水箱，爐腔為空時按 按鈕

- ・「PREHEAT」將出現。
- ・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 旋轉   調校溫度

- ・溫度可設定在 100~250℃ 之間。

3 按 ，然後旋轉 調校時間。

- ・最高烹調時間為 60 分鐘。

4 按   預熱爐腔

▶ 預熱結束前一分鐘，剩餘時間出現。

▶ 聽到 5 次蜂鳴聲後，顯示幕上出現「PREHEAT FINISH」。

・預熱完成後，預熱功能將保持設定溫度 20 分鐘。

5 將食物置於陶瓷盤上，
然後將陶瓷盤置於爐腔中，然後按

大致剩餘時間

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後，
烹調完成。

- ・若食物未取出，
  蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- ・烹調盤和爐腔將會很燙。請小心端放。
- ・烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
- ・待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

注意
- ・烹調完成後，打開爐門時請當心炙熱蒸氣。
- ・操作過程中打開爐門時，請當心噴出的炙熱蒸氣。
- ・承水盤將收集熱水。待其冷卻後，全部倒出。

超強熱力蒸氣

是超過 100℃ 的蒸氣，直至變為無色。蒸氣的高溫可增強食物加熱能力。除了增強加熱能力，
超強熱力蒸氣去除多於鹽和油脂，有利健康，因此很少發生食物燒焦的情況。

無預熱

1 準備水箱，將食物置於爐腔內，再按 兩次

- ・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 旋轉 調校溫度

- ・溫度可設定在 100~250℃ 之間。

3 按 ，然後旋轉 調校時間。

- ・最高烹調時間為 60 分鐘。

4 按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後，
烹調完成。

- ・若食物未取出，
  蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
- ・烹調盤和爐腔將會很燙。
  請小心端放。
- ・烹調完成後，全部傾空水箱內的水並用水清洗水箱。
- ・待爐腔冷卻後，用乾布擦去爐內殘留的水漬。

注意事項
- ・結果因室內溫度、形狀、份量、大小、
  初始食物溫度和火力等而不同。
- ・建議在加熱時將食物從上層移置下層，
  或從前方移至後方，或用鋁箔覆蓋部分食物。

■ 烹調途中增減烹調時間
→ 旋轉「Time」按鈕調校烹調時間。
每次調校可增減一分鐘烹調時間。
- ・最高烹調時間為 60 分鐘。

■ 烹調途中增減溫度
→ 加熱時按「Super Heating Steam」，
設定溫度將會閃爍（約 5 秒鐘）。
設定溫度閃爍時，轉動「Temp.」
按鈕，以 10℃ 為單位增減時間。

預熱
- ・加熱爐腔至適合烹調的合適溫度。

■ 預熱時調校時間和溫度
不可用

■ 設定溫度與預熱溫度的關聯
預熱後，爐腔溫度仍保持設定溫度。
但是，如果設定溫度高於 200℃，
爐腔溫度將預熱至 200 度止。

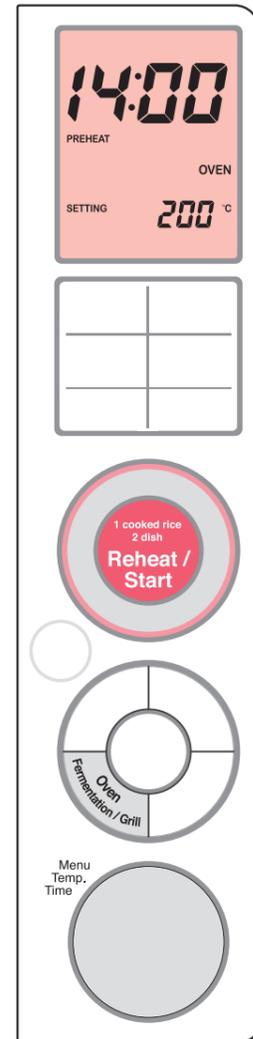
■ 預熱時間
200℃ ： 約 15 分鐘

■ 調校烹調時間

0–5分鐘	5–40分鐘	40–60分鐘
間隔 30 秒	間隔 1 分鐘	間隔 5 分鐘

烤焗烹調 有預熱‧無預熱‧發酵
帶時間和溫度調校的手動烹調

用配件

有預熱

1 將陶瓷盤放入爐腔，然後按 。

▶ ‧「PREHEAT」將出現。

2 旋轉 調校溫度

‧溫度可設定在 100~250°C 之間。

3 按 ，然後旋轉 調校時間。

‧最高烹調時間為 90 分鐘。

4 按 預熱爐腔

▶ 預熱結束前一分鐘，剩餘時間出現。

▶ 聽到 5 次蜂鳴聲後，顯示幕上出現「PREHEAT FINISH」。
‧預熱完成後，預熱功能將保持設定溫度 20 分鐘。

5 將食物置於陶瓷盤上，然後將陶瓷盤置於爐腔中，然後按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後，烹調完成。
‧若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
‧烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。
‧烹調盤和爐腔將會很燙。請小心端放。

大致剩餘時間

無預熱 / 發酵

1 準備水箱，將食物置於爐腔內，再按 兩次

2 旋轉 調校溫度

‧溫度可設定在 100~250°C 之間。
‧旋轉「Temp.」按鈕在 45°C、40°C、35°C、30°C 之間調校發酵時間。

3 按 ，然後旋轉 調校時間。

‧最高烹調時間為 90 分鐘。

4 按

▶ 加熱開始。

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後烹調完成。
‧若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
‧烹調結束後，顯示幕將顯示「HIGH TEMP.」訊息。
‧烹調盤和爐腔將會很燙。請小心端放。

注意事項
‧結果因室內溫度、形狀、份量、大小、初始食物溫度和火力等而不同。
‧建議在加熱時將食物從上層移置下層，或從前方移至後方，或用鋁箔覆蓋部分食物。

■ 調校烹調時間

0 – 15分鐘	15分鐘 – 40分鐘	40分鐘 – 90分鐘
間隔 30 秒	間隔 1 分鐘	間隔 5 分鐘

■ 烹調途中增減烹調時間
→ 旋轉「Time」按鈕調校烹調時間。
每次調校可增減一分鐘烹調時間。
‧最高烹調時間為 90 分鐘。

■ 烹調途中增減溫度
→ 加熱時按「Oven」，
設定溫度將會閃爍（約 5 秒鐘）。
設定溫度閃爍時，轉動「Temp.」按鈕，以 10℃ 為單位增減時間。

預熱
‧加熱爐腔至適合烹調的合適溫度。

■ 預熱時調校時間和溫度
不可用

■ 設定溫度與預熱溫度的關聯
預熱後，爐腔溫度仍保持設定溫度。
但是，如果設定溫度高於 200℃，
爐腔溫度將預熱至 200 ℃ 止。

■ 預熱時間
200℃ ： 約 15 分鐘

發酵
● 操作開始前冷卻顱腔和配件
‧等待「HIGH TEMP.」訊息消失。
若「C21」或「HIGH TEMP.」訊息出現在顯示幕上，按「Cancel」按鈕，打開爐門。若爐腔仍然炙熱，發酵功能將無法正常運作。
‧發酵可設定為 45℃、40℃、35℃、30℃。

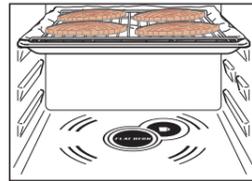
燒烤烹調

手動烹調

用配件

示例： 烤魚

1 將烤架置於陶瓷盤上。
然後將食物置於烤架上放入爐內，

按 3 次。

2 旋轉 調校溫度

・最高烹調時間為 30 分鐘。

3 按

大致剩餘時間

▶ 加熱開始。

注意事項
為完全烤熟食物，烤至半途時翻轉食物。

▶ 3 次蜂鳴聲響後烹調結束。

・若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。
・烹調盤和烤架將會很燙。請小心端放。

■ 烹調操作時調校時間

旋轉「Time」選擇旋鈕調校烹調時間。
每次調校可增減一分鐘烹調時間。
・最高烹調時間為 30 分鐘。

■ 調校烹調時間

手動烹調定時參考表

・下表用於手動烹調時設定大致時間和微波火力輸出。
・使用陶瓷盤加熱時，加熱時間應比下表所列高出 10%（蒸氣或蒸氣微波加熱時間除外）。

×：無需塑膠保鮮膜包裹 / ○：需要塑膠保鮮膜包裹

建議
若食物過熱，可能會冒煙或著火，請一邊加熱一邊觀察食物。

翻熱 (微波 900W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
米飯	1 碗（150 克）	40 秒	×
裝於碗中烹調	1 碗（340 克）	2 分 10 秒	×
湯・味噌湯	1 碗（150 毫升.）	1 分 20 秒	×
蒸煮蔬菜	150 克	50 秒	×
咖喱・燉菜	200 克	1 分 40 秒	○
水餃	6 個 （100 克）	30 秒	×
小麵包	1 個 80 克	50 秒	○
奶油卷	2 個 （70 克）	20 秒	×
麵包	1 個 （110 克）	20 秒	×

飲料 (微波 600W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
牛奶	1 杯 (200毫升)	1 分 40 秒	×
酒精	1 杯 (160毫升)	1 分鐘	×
飲料 （水・咖啡）	1 杯 (200毫升)	1 分 10 秒	×

燙蔬菜 (微波 600W)

選單		份量	烹調時間*	保鮮膜
葉	菠菜	100 克	1 分 50 秒	○
	捲心菜	100 克	2 分 10 秒	○
	甘藍	100 克	1 分 40 秒	○
根	馬鈴薯	1 個 （150 克）	3 分 50 秒	○
	芋頭	100 克	2 分 40 秒	○
	南瓜	150 克	4 分 10 秒	○
	紅蘿蔔	100 克	1 分 40 秒	○

蒸氣

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
肉包・甜紅豆包	1 個（100 克）	8 分鐘	×
冷凍食物・凍肉・甜紅豆包	1 個（100 克）	11 分鐘	×
冷藏水餃	10 個（150 克）	10 分鐘	×
冷凍水餃	10 個（150 克）	15 分鐘	×

解凍冷凍魚類及肉類
(微波 200W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
肉	100 克	1 分 50 秒	×
	200 克	4 分鐘	×
	400 克	7 分鐘	×
	600 克	10 分鐘	×
生魚片	100 克	2 分鐘	×
	200 克	3 分鐘	×
	400 克	7 分鐘	×
	600 克	9 分鐘	×

解凍冷凍燙蔬菜
(微波 900W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
毛豆	100 克	1 分 20 秒	○
芋頭	100 克	1 分 40 秒	○
南瓜	150 克	2 分 40 秒	○

翻熱冷凍食品 (微波 900W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
米飯	1 碗（150 克）	2 分鐘	○
咖喱・燉菜	300 克	6 分鐘	○
水餃	5 個 （100 克）	1 分 20 秒	○
小麵包	1 個 （100 克）	1 分鐘	○

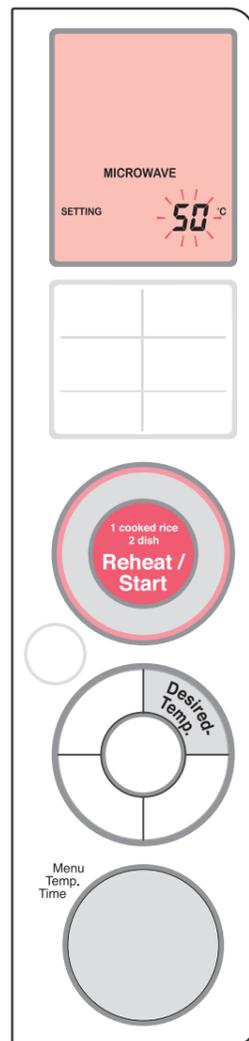
蒸氣加熱 (蒸氣和微波 400W)

選單	份量	烹調時間*	保鮮膜
冷藏米飯	1 碗（150 克）	1 分 50 秒	×
冷藏小麵包	1 個（100 克）	1 分 20 秒	×
冷藏水餃	10 個（150 克）	1 分 50 秒	×
冷凍米飯	1 碗（150 克）	4 分 10 秒	×
冷凍小麵包	1 個（100 克）	2 分 20 秒	×
冷凍水餃	10 個（150 克）	4 分 30 秒	×

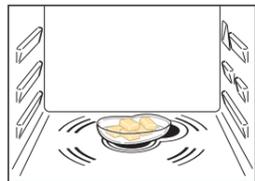
注意：＊：大致烹調時間。

所需溫度加熱

手動烹調

• 1 人份量。（請參閱右表的份量參考）

示例 ： 溶化芝士

1 將芝士放入爐內。
- 將容器置於爐腔中心。
- 不使用配件烹調

2 按

3 旋轉 ，在-10~90°C 間調校溫度

•請參閱右表了解加熱溫度。

4 按

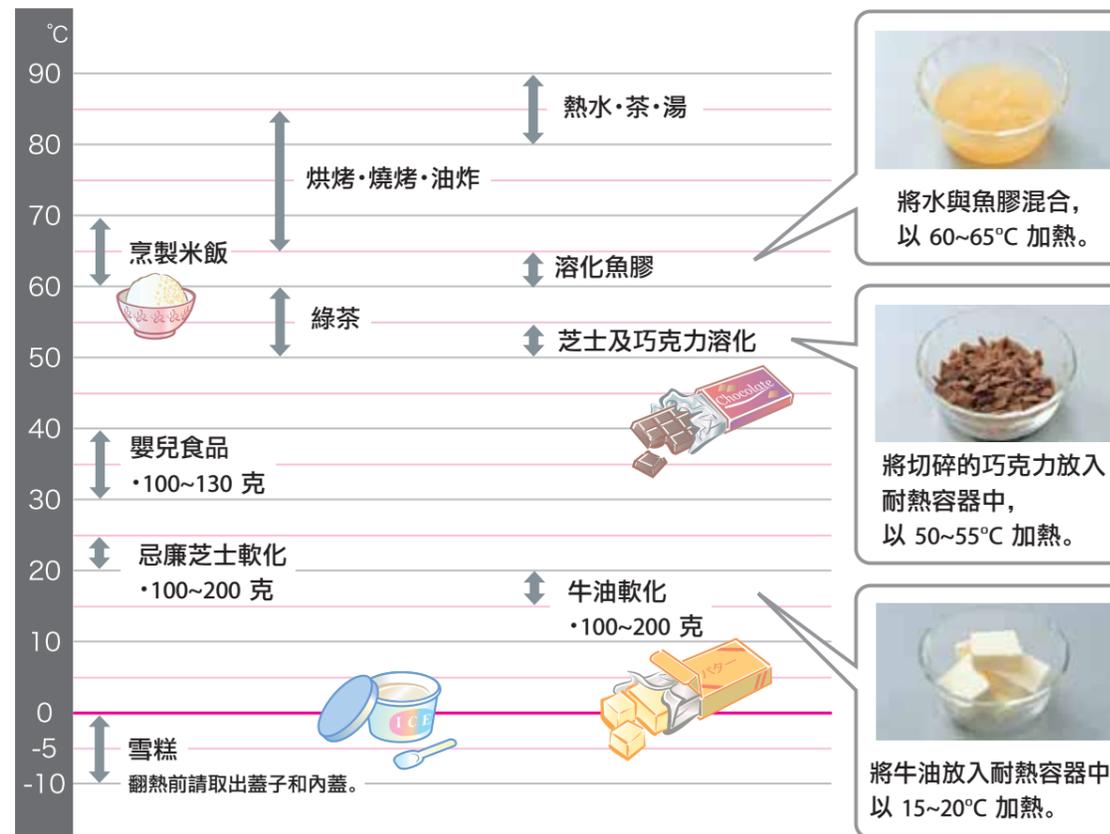
▶ 加熱開始

▶ 3 次蜂鳴聲響後芝士溶化。
- 若食物未取出，蜂鳴器將在 5 分鐘內每隔一分鐘響一次。

食物大致溫度

■ 烹調完成後加熱。
→ 按「Microwave」按鈕設定微波火力，轉動「Time」按鈕調整時間。一邊操作，一邊觀察食物狀態。

■ 將食物置於平盤的標示圓圈內。
- 陶瓷杯請置於爐內平盤的標示圓圈內。

■ 下一次加熱前請冷卻爐腔。
- 若爐腔仍然炙熱，紅外線感應器將無法正確測量食物溫度。

以所需溫度加熱

● **加熱前取下保鮮膜或蓋子。**
- 若食物包裹過緊，就無法正常加熱。

● **嬰兒食品**
- 放入淺底容器，然後加熱。
- 部分冷凍食品無法翻熱。按「微波」按鈕可手動烹調。一邊操作，一邊觀察食物狀態。
- 操作前，充分攪拌食物，檢查溫度未曾過熱。

● **份量及容器**
- 1 人份量。
- 若份量較多，將溫度設定稍稍調高。若份量較少，稍稍調低溫度。
- 溫度依容器大小、形狀和份量而異。

茅屋芝士

配料

牛奶 .... 300 毫升
檸檬汁 .... 30 毫升

建議

將蜂蜜或楓糖漿倒在調理好的芝士上。

說明

1 將牛奶倒入適合微波加熱的碗內，再將碗放入爐內。按「所需溫度」，將溫度設定在 40~45°C，然後按開始按鈕。

2 牛奶加熱後，倒入檸檬汁，攪拌均勻。靜置片刻。

3 淋入菜餚中。

COOKING BOOK

💧：使用蒸煮或超強熱力蒸煮烹調

超強熱力蒸氣烤焗

烤甜點

● 注意事項

・若材料用量與使用說明和食譜所示不同，則按照自動烹調選單所製食物可能與所需外觀不一致。
請手動操作。食物狀態依室溫、初始溫度、電源而異。

● 配件

※ 以下符號用於本食譜（始於 52 頁）。

配件符號	配件名稱	配件符號	含義
	陶瓷盤 → 陶瓷盤或盤碟		使用陶瓷盤或盤碟烹調，置於底部。
	烤架		不使用配件烹調。

烹調前

・本食譜所示圖片為裝盤食品示例。
・本食譜所示圖片可能因室溫、形狀、份量、大小、初始溫度和火力供應的不同而與實際效果有所差別。
・實際烹調時間可能因食物類型、形狀或初始溫度等要素而與本食譜所示略有差異。因此，
請遵循本食譜所示烹飪時間和溫度。
・雞蛋大小令烹調時的膨脹程度不同。建議使用中等大小雞蛋。

健康食品

蒸氣

燒烤

燉煮・紅燒

脆皮披薩

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 24 披薩 約 14 分鐘	陶瓷盤 下層

兩片份量，每片 25 釐米

披薩餅皮
- 麵粉 .... 200 克
- 袋裝活性乾酵母 .... 5 克
- 糖 .... 1 撮
- 溫水 (40°C) .... 100 毫升
- 橄欖油 .... 1 湯匙

兩片的餡料
- 羅勒葉 .... 12~16 片
- 莫扎瑞拉芝士 .... 280 克
- 番茄醬（參考披薩做法） ..... 1 杯

貼士
- 焗爐若未適當預熱，披薩餅皮將不會膨脹。將披薩餅皮置於溫度合適處。
- 要再次使用步驟 8~11 剩餘披薩餅皮，將餅皮放入容器，包裹保鮮膜，置於冰箱保存。

做法

1. 將麵粉和袋裝活性酵母倒入碗中。充分混合，做成球狀，讓中央凹陷。
2. 往容器內倒入溫水。在水中加入糖和鹽，攪拌直至融化。加入上述步驟 1 所製材料。揉搓麵團待其變硬。
3. 緩慢倒入橄欖油（同時觀察麵團硬度）。揉搓均勻。
4. 將麵團搓圓，包裹食品用保鮮膜，靜置一小時。
5. 麵團膨脹兩倍大後，用手指從麵團中央輕輕壓下，排出空氣。輕輕揉搓 2~3 分鐘，放回碗中。蓋上食品用保鮮膜，再靜置一小時。
6. 選擇自動烹調選單 24 披薩。按「開始」按鈕預熱。
7. 再次將麵團空氣排出，分為兩團後搓成圓形。
8. 用擀麵棍將步驟 7 形成的麵團擀成直徑約 28 釐米的圓形麵餅。

9. 預熱後，陶瓷盤薄薄塗上一層橄欖油，放入步驟 8 所製材料，抹上番茄醬、放上莫扎瑞拉芝士。
10. 將步驟 9 所製材料放入陶瓷盤。陶瓷盤置於下層。按「開始」。
11. 烘烤完成後再放上羅勒葉。

手動烹調
烤焗（預熱）
230°C 12~17 分鐘

陶瓷盤
下層

披薩（各種餡料）

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）230°C 10~15 分鐘	陶瓷盤 下層

三片份量，每片 23~25 釐米

- 麵粉 .... 200 克
- 袋裝活性乾酵母 .... 5 克
- 糖 .... 1 撮
- 橄欖油 .... 1 湯匙
- 溫水 40°C .... 100 毫升

披薩餡料 A（每塊披薩）
- 鹽 .... 3 湯匙
- 芝士（切薄片）......... 25 克

披薩餡料 B（每塊披薩）
- 海膽（磨碎）.......... 2 湯匙
- 日本酒 .... 2 茶匙
- 芝士（切薄片）......... 25 克
- 海藻 .... 2 撮

披薩餡料 C（每塊披薩）
- 甜味噌 .... 1 1/2 湯匙
- 芝士（切薄片）......... 25 克
- 青蔥（綠蔥）........... 5 釐米

做法

1. 按照脆皮披薩食譜步驟 1~5 。
2. 完全排出披薩餅皮中的空氣。混合並揉搓麵團，分成 3 塊。
3. 將步驟 2 所製麵團擀成直徑 23~25 釐米的圓形麵餅。
4. 將陶瓷盤置於下層。選擇「對流」，設定溫度為 230°C、計時器 10~15 分鐘。按「開始」按鈕預熱。
5. 在陶瓷盤薄薄塗上一層油。將步驟 3 所製材料放入盤中。在每個披薩上放上餡料。
6. 焗爐預熱後，將披薩置於下層。按「開始」。

貼士
- 焗爐若未適當預熱，披薩餅皮將不會膨脹。將披薩餅皮置於合適溫度處。
- 要再次使用 3~6 步所製披薩餅皮，將餅皮放入容器，用塑膠保鮮膜包好置於冰箱保存。

披薩

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 24 披薩 (加熱等級 HIGH 2) 約 16 分鐘	陶瓷盤 下層

一片份量，每片 28 釐米

披薩餅皮
- 麵粉 .... 150 克
- 牛奶 .... 70 克 (65 毫升)
- 糖 .... 12 克
- 鹽 .... 1/4 茶匙
- 雞蛋 .... 1/2 隻蛋
- 乾酵母 .... 2 克

餡料
- 燈籠椒 .... 2 個 中型
- 洋蔥（切薄片）... 1/2 個 小型（80 克）
- 培根（切碎）........... 50 克
- 蘑菇（切薄片）.......... 1 罐
- 莫扎瑞拉芝士 .... 150 克
- 橄欖油 .... 少許

番茄醬
- A 番茄（濃縮）......... 1/2 杯（100 克）
- A 奧勒崗和塔巴斯哥 ...... 少許

做法

1. 以製作麵包麵團的相同方法製作披薩餅皮（詳情請參閱第 74 頁）
2. 麵團發鬆期
   將麵團搓圓至表面光滑，蓋上白布靜置 10 分鐘。
3. 用擀麵棍將麵團擀成直徑為 28 的圓形麵餅。蓋上濕布或食品用保鮮膜。靜置 20 分鐘。
4. 使用自動烹調選單 24 披薩預熱（加熱等級 HIGH 2）。按「開始」。
5. 將材料 A 倒入容器中混合，製作番茄醬。
6. 預熱完成後，陶瓷盤塗上一層油。放上步驟 3 所製披薩餅皮，餅皮塗上厚厚一層番茄醬。加入餡料，最後放上莫扎瑞拉芝士。
7. 將陶瓷盤置於下層。按「開始」。

手動烹調
烤焗（預熱）
230°C，15~20 分鐘

陶瓷盤
下層

貼士
- 可用披薩醬代替番茄醬。
- 冷凍披薩（每片直徑 14 釐米）請置於下層。選擇烤焗（預熱），設定溫度為 230°C、計時器為 10~15 分鐘。

漢堡

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 25 漢堡 約 25 分鐘	陶瓷盤 中層

4 份食材

- 絞肉 .... 300 克
- A 洋蔥（切碎）... 1 個（200 克）
- A 牛油 .... 1 湯匙
- A 麵粉 .... 1 杯
- A 牛奶 .... 3 湯匙
- A 雞蛋 .... 1 隻蛋
- A 鹽 .... 1/3 茶匙
- A 胡椒 肉豆蔻 .... 少許
- B 烤肉醬 .... 6 湯匙
- B 番茄醬 .... 3 湯匙

貼士
- 若肉類脂肪太多，脂肪可能熔化，產生大量油煙。

做法

1. 在容器中放入牛油和切碎洋蔥，置於中層。以微波 600W 加熱 5 分鐘，待其冷卻後加入麵粉和牛奶。
2. 將絞肉與步驟 1 所製材料及材料 A 混合攪拌至產生黏性。分成 4 等份。
3. 陶瓷盤塗上一層油。將步驟 2 所製材料捏成漢堡排的形狀。
4. 將步驟 3 的陶瓷盤放入焗爐。選擇自動烹調選單 25 漢堡。按「開始」。
5. 將材料 B 混合拌勻製成調味醬汁。使用前將調味醬汁淋在漢堡上。

手動烹調
烤焗（無預熱）
250°C 23~27 分鐘

陶瓷盤
中層

烤雞

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 6 照燒雞 約 26 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 中層

蒸氣

4 人份量

雞肉 .... 2 片（每片 250 克）

A
- 日本醬油 .... 2 湯匙
- 醋 .... 2 湯匙

手動烹調

超強熱力蒸氣（預熱）
200℃，17~22 分鐘
陶瓷盤 + 烤架
中層

烤焗（預熱）
200℃，17~22 分鐘
陶瓷盤 + 烤架
中層

做法

1. 準備水箱。
2. 用叉子在雞肉上戳洞。較厚部分以刀子均勻切開。
3. 將步驟 2 所製材料用材料 A 醃漬，靜置 30 分鐘。
4. 將烤架置於陶瓷盤上。將步驟 3 所製材料置於烤架上。皮朝上擺放。將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 6 照燒雞。按「開始」。

鹽漬烤魚

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 7 烤魚（片） 約 25 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 中層

蒸氣

4 份食材

鹽漬烤魚柳 ..... 4 片（每片 80 克）

手動烹調

烤焗
（無預熱）
230℃
28~33 分鐘

陶瓷盤 + 烤架
中層

做法

1. 準備水箱。
2. 將烤架置於陶瓷盤上。將鹽漬三文魚置於烤架上。將陶瓷盤置於中層。
3. 選擇自動烹調選單 7 烤魚（片）。按「開始」。

烤雞 / 鹽漬烤魚

超強熱力蒸氣烤焗

炸雞

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 8 炸雞 約 25 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 中層

蒸氣

4 人份量

雞腿肉 .... 2 片（每片 250 克）

炸雞粉 .... 適量

手動烹調

烤焗
（無預熱）
230℃ 28~33 分鐘

陶瓷盤 + 烤架
中層

做法

1. 準備水箱。
2. 將雞腿肉均勻切為 8 塊。翻動雞肉，令其完全蘸上炸雞粉。
3. 將烤架置於陶瓷盤上。將步驟 2 所製材料置於烤架上。將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 8 炸雞。按「開始」。

春卷

功能烹調時間	配件位置
烤焗 210℃ （無預熱） 28~33 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 下層

10 份用料

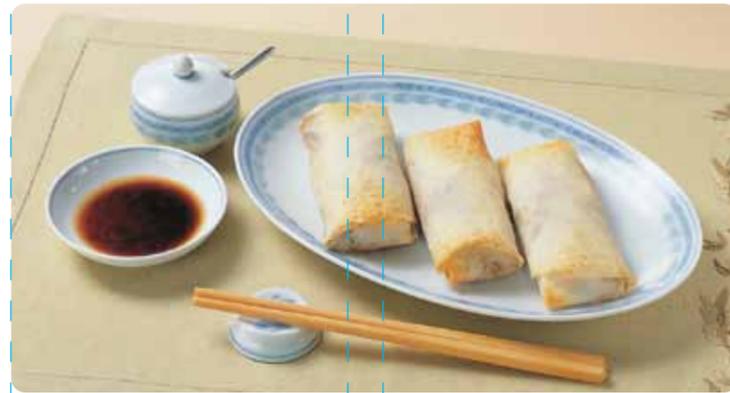
- 豬肉（切薄片）........ 100 克
- 中國白酒 .... 2 湯匙
- 木薯粉 .... 1 茶匙
- 鹽 .... 少許

洋蔥（切薄片）.......... 30 克

胡蘿蔔（切薄片）........ 30 克

A
- 日本醬油 .... 1 湯匙
- 蠔油 .... 1 湯匙
- 木薯粉 .... 1 湯匙
- 香菇浸汁 .... 1 湯匙
- 糖 .... 2 茶匙
- 中國白酒 .... 2 茶匙
- 芝麻油 .... 2 茶匙
- 薑汁 .... 1 茶匙
- 胡椒 .... 少許

B
- 燙竹筍（切絲）.......... 50 克
- 芹菜（切絲）......... 50 克
- 乾香菇（用水泡開後切碎）.... 3 朵
- 豆芽 .... 100 克
- 冬粉（泡發，切成 5 釐米長）..... 15 克

春捲皮 .... 10 張

做法

1. 將豬肉放入耐熱容器。加入白酒、木薯粉、鹽，攪拌均勻。再加入洋蔥和胡蘿蔔，以微波 600W 加熱 2 分鐘。
2. 將材料 A、B 加入步驟 1 所製材料混合攪拌。用塑膠保鮮膜包裹，以微波 600W 加熱 5 分鐘。
3. 待全部用料冷卻後，分成 10 等份。在春卷皮上放上餡料，再捲起來。注意不要讓餡料散落。捲好後，蘸上木薯粉並用少許水黏住春卷皮。
4. 將烤架置於陶瓷盤上。將生春卷置於烤架上。陶瓷盤置於下層。選擇「烤焗」，設定溫度為 210℃、計時器 28~33 分鐘。按「開始」按鈕。

春卷 / 炸雞

超強熱力蒸氣烤焗

芥末烤雞

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

雞肉（雞臂帶骨）...........4 片（每片約 200 克）
鹽和胡椒粉 ....少許
A
- 檸檬汁...............2 茶匙
- 芥末 ....4 湯匙
- 蒜頭（切碎）..........2 瓣
- 芝麻油..............2 湯匙
- 鹽和胡椒粉...........少許

做法

1 翻轉雞肉片，令雞皮朝下。雞肉用叉子戳洞。抹上鹽和胡椒。

2 將調味料 A 混合攪拌，抹在步驟 1 所製的雞肉上。靜置 10 分鐘。

3 陶瓷盤鋪上鋁箔。將烤架置於陶瓷盤上。烤架薄薄塗上一層油。將步驟 2 所製材料置於烤架上。

4 將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。

貼士
- 嘗試使用無骨雞肉。

優格烤雞

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

雞翅 ....8 片（每片 60 克）
番薯 ....1 個
A
- 優格 ....2/3 杯
- 咖喱粉 ....1/2 湯匙
- 薑（切碎）............1 片
- 鹽 ....1 茶匙
- 胡椒 ....少許

做法

1 番薯去皮、切為 1 釐米厚的小塊。將番薯片浸入水中減輕苦味。

2 將調味料 A 混合攪拌，將雞肉放進醃汁中。靜置 30 分鐘。

3 陶瓷盤鋪上鋁箔。將烤架置於陶瓷盤上。將步驟 2 所製材料置於烤架上。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。

烤豬肉

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

裏脊豬肉（約 1 釐米厚）...........4 片（每片 150 克）
洋蔥 ....1 個
A
- 鹽和胡椒粉...........少許
- 日本醬油 ....4 湯匙
- 醋 ....3 湯匙
- 蒜頭（切碎）.........2 瓣
- 芝麻油.............1 湯匙

做法

1 豬肉剔骨，防止收縮。

2 混合攪拌調味料 A。將豬肉與上述調味料混合，靜置 1 小時 15 分鐘。

3 洋蔥去皮，除去上下尖蒂，切成 4 塊。撒上鹽和胡椒。

4 將烤架置於陶瓷盤上，塗上一層油，然後將步驟 2 和步驟 3 所製材料置於陶瓷盤上。

5 將步驟 2 所製剩餘醃汁淋到豬肉上。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。

貼士
- 將醃汁煮沸，淋在烤豬肉上，令其口感更佳。

芥末烤雞 / 優格烤雞 / 烤豬肉

超強熱力蒸氣烤焗

馬鈴薯烤香腸

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

A
- 牛豬混合絞肉（紅肉）...................400 克
- 青蔥（切碎）.........1/2 個
- 紫蘇葉（切成小片）.....7 片
- 鹽 ....1 茶匙
- 黑胡椒 ....少許
- 肉豆蔻 ....少許

番茄醬 4 個
B
- 鹽和胡椒 ....少許
- 塔巴斯哥辣醬..........少許

做法

1 與調味料 A 一起倒入碗中，混合攪拌。分成 8 份，攪拌均勻。捲起用料，令每個約 12 釐米長。

2 番茄去蒂，淋上調味料 B。

3 陶瓷盤鋪上鋁箔。將烤架置於其上，薄薄塗上一層油，然後將步驟 1 和步驟 2 所製材料置於陶瓷盤上。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。

貼士
- 切碎烤番茄，與香腸混合。

醬汁烤秋刀魚

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

秋刀魚（日本鯖魚或太平洋秋刀魚）.........................4 條
茴香（剁碎） ....2 根
A
- 日本醬油 ....3~4 湯匙
- 蒜頭 ....1 瓣
- 檸檬汁 ....2 湯匙

做法

1 取出內臟，洗淨並瀝幹水份。將魚頭朝左，魚身斜劃出 4~5 條刀紋（深至中骨）。

2 將步驟 1 的魚置於深盤中。在魚腹和刀紋處塞入茴香，混合調味料 A，抹在魚身上。靜置 10 分鐘。

3 陶瓷盤鋪上鋁箔。將烤架抹油，置於其上。將魚肉置於烤架上。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。

烤魚佐燙蔬菜

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250°C	陶瓷盤＋烤架
27~32 分鐘	中層

4 人份量

魚柳........4 片（每片 100 克）
香菇 ....4 朵
燈籠椒（青紅二色）.........各兩個
青蔥（綠蔥）...............1 根
A
- 原湯 ....2 杯
- 紅辣椒 ....1~2 片

檸檬....................1/2 個

做法

1 魚柳切半，香菇去梗。燈籠椒去籽縱切。青蔥切段（長約 4 釐米）

2 陶瓷盤鋪上鋁箔。將烤架抹油，置於其上。將魚肉置於烤架上。

3 將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 27~32 分鐘。按「開始」按鈕。將調味料 A 放入鍋內，沸騰後將火調小，放入切成薄片的檸檬。

4 將烤好的魚放入步驟 3 的調味鍋中，靜置 10 分鐘使其入味。

貼士
- 可用酸橙代替檸檬。

烤魚佐燙蔬菜 / 醬汁烤秋刀魚 / 馬鈴薯烤香腸

超強熱力蒸氣烤焗

烤魚沙律

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）230℃ 15~20 分鐘	陶瓷盤 中層

4 人份量

魚乾
- 小鯖魚 .... 2 條
- 鯰魚 .... 2 條
- 多春魚 .... 4 條

香草
- 百里香葉 .... 6 片
- 奧勒崗葉 .... 2 片
- 茴香葉 .... 4 片

蒜頭 .... 1 瓣
紅辣椒（切碎）........... 2 個
橄欖油 .... 4 湯匙

做法

1 魚乾切成小片。

2 將步驟 1 所製材料與切碎的香草、蒜頭、紅辣椒、橄欖油一併放入碗中。

3 混合攪拌材料。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 230℃、計時器 15~20 分鐘。按「開始」按鈕。

4 焗爐預熱後，將魚置於陶瓷盤上，不要重疊放置，將陶瓷盤置於中層。按「開始」。

※ 如果晾乾水分的魚大小厚度不一，可能無法均勻烤製。因此，根據大小和厚度將魚分類有助於烹製。

鹽釜烤豬肉

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）200℃ 45~50 分鐘	陶瓷盤 下層

4 人份量

裏脊豬肉（5 釐米厚）..... 500 克
粗鹽 .... 800 克
蛋白 .... 2 隻
胡椒 .... 少許
芹菜 .... 1 根

香草
- 月桂葉 .... 2 片
- 百里香葉 .... 6 片
- 龍蒿葉 .... 1 片

巴薩米克醬汁
- 洋蔥（切碎）......... 3 湯匙
- 巴薩米克醋 .... 3 湯匙
- 白酒 .... 150 毫升
- 日本醬油 .... 1 茶匙
- 牛油 .... 1 茶匙
- 橄欖油 .... 2 茶匙
- 鹽和胡椒 .... 少許

做法

1 粗鹽與蛋白混合攪拌。豬肉撒上鹽和胡椒備用。

2 在盤內撒上 1/4 的步驟 1 所製粗鹽混合物，鋪上 1/2 的芹菜， 豬肉置於香草和芹菜上， 用剩下的鹽蓋住豬肉，鹽厚約 1 釐米。

鹽釜豬肉範例

3 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 200℃、計時器 45~50 分鐘。按「開始」按鈕。

4 將陶瓷盤置於中層。按「開始」。烤製完成後，在焗爐內靜置 30 分鐘，由餘熱繼續烘烤。

5 製作巴薩米克醬汁： 用橄欖油將洋蔥末炒成淡茶色， 加入白酒、巴薩米克醋和日本醬油， 用鹽和胡椒調味。熬煮至 1/3 的量後，加入牛油並調低火力。

6 將步驟 4 所製鹽釜豬肉打開，切片後淋上巴薩米克醬汁。

※ 輕輕敲打鹽釜，即可輕鬆打開。

烤番薯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 23 烤馬鈴薯 約 55 分鐘	陶瓷盤 下層

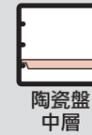
4 份食材

番薯 .... 4 個
（每個 250 克，大小 3~5 釐米）

做法

1 番薯洗淨瀝乾， 戳出幾個洞，置於陶瓷盤上。

2 陶瓷盤置於下層。選擇自動烹調選單 23 烤番薯。按「開始」。

手動烹調
烤焗
（無預熱）
250℃，約 1 小時
陶瓷盤
中層

烤馬鈴薯（圓形）

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）250℃ 55~60 分鐘	陶瓷盤 下層

食材

馬鈴薯 .... 4 個（每個 250 克）
洋蔥 .... 4 個（每個 200 克）
蒜頭 .... 4 個（每個 90 克）
牛油 .... 適量
鹽和胡椒 .... 適量

做法

1 馬鈴薯和蒜頭去皮洗淨。洋蔥去皮洗淨，切去上下根蒂，在頂部劃深約 1 釐米的十字形切口。

2 陶瓷盤抹上油，放入步驟 1 所製材料。陶瓷盤置於下層。

3 選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250℃、計時器 55~60 分鐘。按「開始」按鈕。完成後， 根據需要用牛油、鹽和胡椒調味。

日式炒麵

功能烹調時間	配件位置
超強熱力蒸氣 250℃ 25~30 分鐘	陶瓷盤 下層

蒸氣

2~3 人份量

蕎麥麵 .... 1 袋
捲心菜 .... 1/4 顆
胡蘿蔔 .... 1/2 個
豆芽 .... 200 克
青椒 .... 2 個
豬肋肉薄片 .... 150~200 克

做法

1 準備水箱。

2 豬肉、捲心菜和青椒切成小片。胡蘿蔔切薄片，豆芽去根。

3 陶瓷盤鋪上鋁箔。依次放入蕎麥麵、捲心菜、青椒、豆芽和豬肉。

4 將陶瓷盤置於下層。選擇超強熱力蒸氣，設定溫度為 250℃、計時器 25~30 分鐘。按「開始」按鈕。

5 依照需要加入調味料。

法式麵包（圓形）

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 3 法式麵包	陶瓷盤
約 27 分鐘	下層

蒸氣

9 份用料

法式麵包粉 .... 250 克
袋裝活性乾酵母 .... 3 克
鹽 .... 5 克
麥芽粉 .... 1.5 克
水 .... 160 克

※ 發酵溫度為 30℃。
※ 預熱時間為 20 分鐘。

準備配件
・秤 & 天平 / 溫度計
・薄白布
・烘培盤
・刮刀

做法

1 **製作麵團**
準備水箱。

2 在水中加入鹽，攪拌直至融化。

3 法式麵包粉、麥芽粉和乾酵母倒入碗中 混合。

4 將步驟 2 的水慢慢倒入步驟 3 的材料中，直至水完全被其吸收。材料充分混合後， 移至撒了麵粉的托盤內。

5 用手心的力量將麵團揉成扁平。從托盤底部捲起並揉捏麵團。

6 拉扯麵團看是否揉好。若麵團光滑且展開達 10~15 分鐘，則麵團已揉好。揉麵溫度應控制在 24℃。

7 **首次發酵**
將步驟 6 所製材料放入抹了油的碗中，包裹保鮮膜。以 25~27℃ 發酵 120 分鐘。若用烤焗發酵，麵團放入陶瓷盤，置於下層。選擇烤焗（無預熱），設定溫度為 30℃、計時器 90 分鐘，讓麵團發酵至兩倍大。

8 發酵後，按壓麵團（詳情請參閱 74 頁麵包）。將麵團搓圓，擠出所有空氣。

9 **二次發酵**
將步驟 8 的材料放入碗中， 包裹保鮮膜，以 25-27℃ 發酵 60 分鐘。若用烤焗發酵，麵團放入陶瓷盤，置於下層。選擇烤焗（無預熱），設定溫度為 30℃、計時器 45 分鐘，讓麵團發酵至兩倍大。

10 **分割和發酵時間**
將步驟 9 的麵團置於灑了粉的托盤上。將麵團分為 9 等份。將麵團揉搓光滑，蓋上薄白布。麵團置於半邊白布上，以另半邊白布覆蓋。靜置 30 分鐘，充分發鬆。

11 **成形**
將步驟 10 的材料捏成圓形。

12 **三次發酵**
白布鋪在陶瓷盤上。麵團隆起處朝下置於白布上。折起剩餘白布，從上方蓋住麵團。

13 陶瓷盤抹上油，放入步驟 12 所製材料。陶瓷盤置於下層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 30℃、計時器 20 分鐘。

14 發酵完成後，以薄白布覆蓋麵團，包裹塑膠保鮮膜直至麵團膨脹。

15 將陶瓷盤（無麵團）置於下層。選擇自動烹調選單 3 法式麵包 預熱。

16 **切割刀紋**
將麵團（保鮮膜折角向下）移至烘培紙上。

17 預熱完成前，用刮刀在麵團表面劃出十字形刀紋。

18 **烘烤**
預熱完成後，將放入步驟 17 所製材料放入熱陶瓷盤內。將陶瓷盤置於下層。按「開始」。

法式麵包製作技巧

法式麵包不易製作，
即使是專業人士也難做好。
但是，只要您遵循此處所示做法，您就能輕鬆製作法式麵包。

材料和工具

製作法式麵包需要特別工具（如法式麵包專用麵粉和麥芽粉），它們可從麵包材料店購買。請仔細計量材料用量。

製作法式麵包所需工具
帆布
用於發酵和發鬆。
溫度計
用於測量麵團溫度。
（亦可使用棒狀溫度計）
刮刀
用於切割刀紋

揉麵

製作法式麵包的麵團與製作奶油捲的麵團不同， 因此揉麵過程也不一樣（用手指揉捏和展開麵團時，有的地方很薄，有的地方不太薄）。揉麵的溫度為 24℃，您可以調節室內溫度和材料溫度。

溫度

控制溫度對於製作法式麵包至關重要，每一步驟都需要正確測量和調節麵團溫度。合適室溫為 20~25℃。若室溫高於前述溫度，將生料置於冰箱尤為重要。麵團溫度為 23℃ 而水的溫度為 12℃ 時，揉麵過程將更輕鬆。

發酵

發酵時間和溫度根據材料用量、工具使用和揉麵溫度而不同。麵團應膨脹至原來的兩倍大小。需要調節發酵時間並觀察麵團情況。

排除麵團中的空氣

時間控制
確認麵團膨脹至兩倍大小，或者用手指按壓麵團作測試。

技巧
輕輕揉搓麵團排除內部空氣，注意不要過度揉搓。

烘烤及手揉麵團成形

涼爽環境下，麵團將不會冷卻，因此溫度控制十分重要。手揉時請不要讓麵團變乾，也不要過度施力以免損傷麵團。成形時避免過度觸碰麵團。

泡芙

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 4 泡芙 約 34 分鐘	陶瓷盤 下層

蒸氣

9 份用料

- 低筋麵粉 .... 60 克
- 牛油 .... 45 克
- 水 .... 40 毫升
- 牛奶 .... 40 毫升
- 雞蛋 .... 2 隻

與不使用蒸氣的泡芙相比，顏色更恰到好處。

做法

1 準備水箱。

2 麵粉過篩。在耐熱容器中加入水、牛奶和牛油。攪拌均勻。加入 1 茶匙過篩麵粉，不包裹保鮮膜放入焗爐。以微波 600W 加熱 2 分 40 秒至 3 分 10 秒。

3 快速加入步驟 2 的剩餘麵粉。

4 攪拌均勻， 不包裹保鮮膜，放入焗爐中央。以微波 600W 加熱 50 秒至 1 分 10 秒。加熱時輕輕攪拌材料 2~3 次， 確保麵粉充分混合。加熱完成後，再次迅速攪拌。

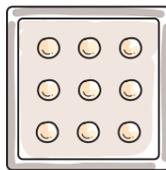
5 揉搓步驟 4 的麵團，加入蛋白，用木勺充分攪拌。

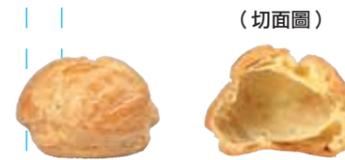
6 選擇自動烹調選單 4 泡芙。按「開始」按鈕預熱。

7 陶瓷盤薄薄塗上一層油。

8 將步驟 5 的麵團裝袋。

9 將麵團擠出九個直徑 5 釐米的餡料，保持合適間隔，置於陶瓷盤上（參考下圖）。叉子蘸水，輕輕按壓麵團。

10 預熱完成後，將步驟 9 的麵團放入陶瓷盤，將陶瓷盤置於下層。按「開始」。

烘烤後確認

完美成品
外表美觀，膨脹良好。

（切面圖）

外觀（切面圖）	原因
扁平攤開，沒有膨脹。	・材料用量是否正確測量？ ・加熱時間不正確？ ・牛油是否充分沸騰？ ・牛油沸騰時未加入麵粉？ ・麵粉未充分攪拌？ ・過篩前麵粉是否置於冰箱內？
體積過小，膨脹不佳。	

貼士

- 如果沒有袋子，請使用湯匙放置。
- 牛油加熱至沸騰。
- 迅速混合雞蛋與麵粉。

手動烹調
焗爐（預熱）
180˚C 33~38 分鐘
※ 預熱後、烘烤前用蒸氣處理。

陶瓷盤
下層

卡仕達醬

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 5 分 30 秒	無

用料

- 低筋麵粉 .... 2 湯匙 (15 克)
- 玉米粉 .... 2 湯匙
- 糖 .... 1 杯（100 克）
- 牛奶 .... 2 杯 (400 毫升)
- 蛋黃 .... 2 隻
- 香草精 .... 少許

做法

1 將麵粉、玉米粉和糖倒入 較深容器中。加入牛奶，攪拌均勻。加入蛋黃，再次攪拌均勻。

2 將步驟 1 所製材料放進爐腔加熱。以微波 600W 加熱 5 分 30 秒，加熱時攪拌 2~3 次，確保材料受熱均勻。然後加入香草精。

海綿蛋糕

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 5 海綿蛋糕 約 35 分鐘	陶瓷盤 下層

蒸氣

一份用料，直徑 18 釐米

低筋麵粉 .... 90 克
雞蛋 .... 3 隻
糖 .... 90 克
牛奶 .... 1 湯匙
牛油 .... 1 湯匙 (15 克)
香草精 .... 少許
奶油糖霜
- 鮮奶油 ..... 1 1/2 杯 (300 毫升)
- 糖 .... 1/2 杯 (55 克)
- 白蘭地 .... 1 湯匙

草莓 .... 適量

做法

1 準備水箱。

2 蛋糕模型底部和四周薄薄塗上一層牛油。鋪上烘培紙，模型置於其上。

3 將蛋白加入碗中， 充分打至起泡。慢慢加入一半份量的糖（分 2~3 次加入）。充分打至起泡溶化。

4 將剩餘蛋黃和糖放入另一碗中。將蛋黃充分打至變為淺黃。

5 混合步驟 3 和步驟 4 所製材料。充分打至變黏變白。加入香草精。

6 容器內倒入牛油和牛奶。將容器放入爐腔中央，不包裹保鮮膜。以微波 600W 加熱 40 秒，融化牛油。

7 麵粉過篩，倒入步驟 5 所製材料中，確保麵粉均勻加入。

8 選擇自動烹調選單
5 海綿蛋糕 預熱。

9 用木鏟快速攪拌。

10 將步驟 6 的材料倒入步驟 9 所製材料中，用木鏟快速攪拌，直至看不到粉末。

11 將麵糊倒入模型，高約 5~10 釐米。重複 2~3 次，直至完全混合。

12 預熱完成後，將步驟 11 所製材料放入陶瓷盤內。將模型置於下層。按「開始」。

13 烘烤完成後，為避免蛋糕碎裂，倒轉模具，讓蛋糕從 20~30 釐米處落下，排出空氣。底部朝上置於烤架。取下烘培紙。

14 用奶油糖霜和草莓裝飾蛋糕。

奶油糖霜

鮮奶油、白蘭地和糖倒入碗中。將碗置於冰塊中，冷卻碗底。攪拌奶油直至起泡。若過度攪拌，溫度會升高，泡泡也會消失。在此情形下，將碗置於冰塊中，令溫度降低至 10℃ 以下，然後攪拌至起泡。使用容易冷卻的碗（如金屬碗）有助於起泡。

手動烹調
烤焗（預熱）
160℃ 30~35 分鐘

陶瓷盤
下層

蛋糕直徑及材料份量

	15 釐米	21 釐米
雞蛋	2 隻蛋	4 隻蛋
糖	60 克	120 克
麵粉	60 克	120 克
牛奶	1 湯匙	1 湯匙
牛油	1 湯匙	1 湯匙
烘烤時間	30~35 分鐘	30~35 分鐘

成品檢查

完美成品
紋路細緻，有彈性，形狀工整。

（切面圖）

外觀（切面圖）	原因
膨脹不充分，出現結塊。	• 雞蛋未充分攪拌。 • 加入麵粉後攪拌過度。 • 麵糊攪拌混合後未立即烘烤。
氣孔很粗，麵粉殘留結塊。	• 麵粉未適當過篩。 • 麵粉未攪拌均勻。
乾燥易碎，中央塌陷。	• 蛋白攪拌過度。 • 麵糊放入模型時未排出空氣。 • 烘烤完成後未排出空氣。
表面起皺。	

造型餅乾

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 27 餅乾 約 26 分鐘	陶瓷盤 中層

49 份用料

麵粉 .... 230 克
牛油 .... 100 克
糖 .... 80 克
雞蛋 .... 1 隻
香草精 .... 適量

做法

1 在碗中放入軟化牛油和糖。攪拌雞蛋直至變白。

2 將攪拌好的雞蛋慢慢倒入步驟 1 所製材料中，加入香草精，攪拌均勻。

3 將麵粉篩入步驟 2 所製材料，充分攪拌，直至麵團光滑。

4 將部分麵團裝入塑膠袋。用擀麵棍將麵團擀為 5 毫米厚度，放入冰箱靜置 30 分鐘。

5 將步驟 4 的材料置於平坦表面上。用餅乾模型（直徑 3 釐米）壓制成形。陶瓷盤鋪上鋁箔並塗上一層油。將壓制成 49 塊置於鋁箔上。

6 將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 27 餅乾，按「開始」。烘烤完成後，將餅乾置於烤架冷卻。

手動烹調
烤焗（預熱）
170°C 13~18 分鐘
陶瓷盤
中層

貼士

- 以微波 200W 或 15~20°C 加熱牛油直至變軟，可令牛油柔軟呈乳脂狀。
- 餅乾製作與麵團厚度、大小、用量有關。降低溫度、增加烘烤時間將令餅乾外觀更吸引。

椰香餅乾

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 27 餅乾 （加熱等級 LOW 1） 約 25 分鐘	陶瓷盤 中層

49 份用料

A 麵粉 .... 135 克
A 袋裝活性乾酵母 .... 1 茶匙
牛油 .... 65 克
雞蛋 .... 1/2 隻
糖 .... 65 克
椰子 .... 20 克
香草精 .... 少許

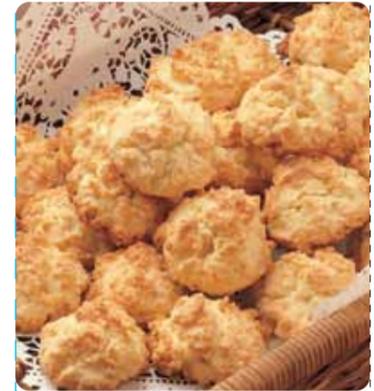
做法

1 碗中放入軟化牛油和糖， 攪拌直至變白。

2 將雞蛋加入步驟 1 所製材料，攪拌，加入香草精。

3 將材料 A 篩入步驟 1 所製材料，再次攪拌。

4 陶瓷盤鋪上鋁箔。鋁箔上塗薄薄一層油，用湯匙將步驟 1 的材料分成大小一致的小塊，排列於盤內。

5 將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 27 餅乾（加熱等級 LOW 1），按「開始」。烘烤完成後，將餅乾置於烤架冷卻。

司康餅

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （預熱） 200°C 15~20 分鐘	陶瓷盤 下層

9 份用料

麵粉 .... 200 克
袋裝活性乾酵母 .... 1 湯匙
糖 .... 1/2 湯匙
鹽 .... 少許
牛油 .... 100 克
（切成 1 釐米的小塊，放入冰箱）
鮮牛奶 .... 1/2 杯 (100 毫升)

做法

1 碗中放入麵粉、酵母、糖、鹽。用芝士刨磨碎牛油，放入碗中，充分攪拌，直至材料變得乾燥鬆散（如同沙子）。放入冰箱靜置約 30 分鐘。然後慢慢倒入牛奶，攪拌均勻。

2 將步驟 1 的材料置於撒了麵粉的平板上，揉搓 4~5 次。揉成長方形，折成三疊，包裹保鮮膜，放入冰箱。

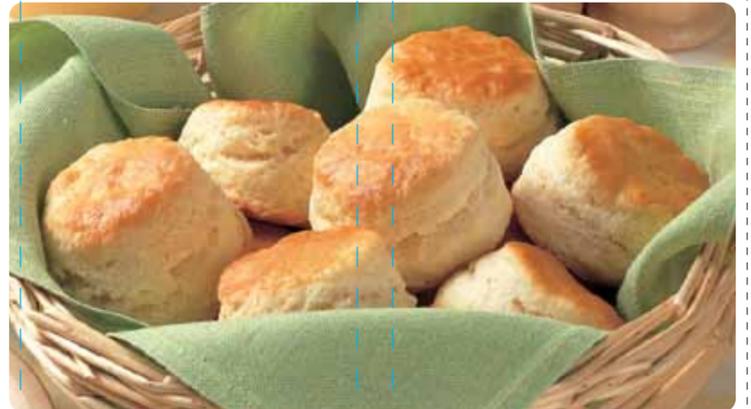
3 以擀麵棍將麵團擀成厚約 2~2.5 釐米的麵餅。

4 選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 200°C、計時器 15~20 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

5 托盤薄薄塗上一層油。用直徑 5-6 釐米的圓形模型（也可用玻璃杯代替）將麵餅壓制成 9 份，置於盤上。用掃子塗上牛奶。

6 預熱後，將托盤置於下層。按「開始」烘烤。

貼士

- 若沒有芝士刨，牛油也可用小刀切薄。
- 若牛油未攪碎或切薄，麵包可能形狀不佳。
- 為了更加美味可口，步驟 1 應刨碎牛油並充分攪拌材料，直至變得乾燥鬆軟，再放進冰箱。

戚風蛋糕

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （預熱） 160˚C 45~50 分鐘	無

一份用料，直徑 20 釐米

麵粉 .... 150 克
蛋黃 .... 5 隻
蛋白 .... 7 隻
糖 .... 130 克
水 .... 100 毫升
菜油 .... 80 毫升
香草精 .... 少許

做法

1 麵粉過篩。

2 碗中放入蛋黃和 1/3 的糖，攪拌直至變為淡黃色。

3 在步驟 1 所製材料中慢慢加入油，充分攪拌。慢慢加水，充分攪拌。加入香草精，充分攪拌。

4 加入步驟 1 和步驟 3 的材料，充分攪拌。

5 蛋白倒入另一個碗中。輕輕攪拌，直至起泡。將剩下的糖分 2 至 3 次加入。

雞蛋充分打至起泡時，即使把碗倒過來也不會滴落。

6 將步驟 5 所製材料的 1/3 倒入步驟 4 的材料中，攪拌均勻。加入步驟 5 的剩餘材料，攪拌均勻且不弄破泡泡。

7 從高處將步驟 6 所製麵糊倒入戚風蛋糕模型。在桌上敲擊模型數次，排出麵糊中的空氣。

8 選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 160˚C、計時器 45~50 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

9 預熱後，將步驟 7 的模型置於爐腔中央。按「開始」。若要蛋糕顏色更深，以鋁箔覆蓋表面。

10 烘烤完成後，將模型倒置以免蛋糕扁塌下陷，並將其置於較高玻璃杯上冷卻。

11 模型冷卻後，將刀子插入模型與蛋糕之間。

翻轉模型，將蛋糕與模型分開。從模型中取出蛋糕。

在模型底部，將刀子插入模型與蛋糕之間，以同樣方式取出蛋糕。

若烘烤後的蛋糕不理想

此種烘烤方式未使用酵母，蛋糕會膨脹，是因為蛋白已充分打至起泡。因此請讓蛋白充分起泡，並參照下表檢查材料狀況：

外觀	原因
烤好的蛋糕膨脹不佳。	蛋白未充分打至起泡，泡泡太少。雞蛋充分打至起泡、黏稠，即使將碗倒置也不會滴落。冷藏雞蛋更易起泡。
1. 蛋糕中間有個大洞。 2. 蛋糕底部有個大洞。	麵糊倒入模型時混入空氣。將麵糊從相對較高位置倒入。敲擊模型越用力，混入的空氣就越多。請輕輕敲擊。
蛋糕頂部出現硬塊 （蛋糕仍在模型中時發現）	由膨脹變大的氣泡隨溫度下降自然變小而形成。

肉桂戚風蛋糕

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （預熱） 160˚C 45~50 分鐘	無

一份用料，直徑 20 釐米

麵粉 ....150 克
蛋黃 .... 5 隻
蛋白 .... 7 隻
糖 .... 120 克
水 .... 100 毫升
菜油 .... 80 毫升
薑 .... 1 茶匙
肉桂 .... 1 湯匙
肉豆蔻 .... 1/2 茶匙
磨碎堅果 .... 1/2 茶匙

做法

1 麵粉與各種調料混合。

2 按照戚風蛋糕做法 1 至 9 製作。冷卻後從模型中取出。

貼士
- 選擇您喜歡的調料。

蘋果批

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）230°C 28~33 分鐘	無

一份用料，直徑 21 釐米

批皮

- A
  - 低筋麵粉 .... 145 克
  - 高筋麵粉 .... 35 克
- 牛油 .... 145 克
- 冷水 .... 75 毫升

內餡

- 紅蘋果 ..... 4 個（每個 800 克）
- 糖 .... 100~120 克
- 檸檬汁 .... 1/2 份
- 朗姆酒 .... 1 湯匙
- 肉桂 .... 適量

忌廉

- 蛋黃 .... 1 隻
- 水 .... 1 湯匙

做法

1 蘋果去皮，切成 5 毫米厚的小塊，放入耐熱容器。加入檸檬汁和糖。包裹保鮮膜，放入爐腔中央。以微波 600W 加熱 12 分鐘，中途攪拌 2~3 次。加熱完成後，靜置 1~2 小時待其冷卻。依個人喜好淋上朗姆酒，加入肉桂。

2 製作批皮，將食材 A 篩入碗中。牛油切成 1 釐米大小，放入碗中。用牛油刀攪拌均勻。

3 將冷水分 3~4 次慢慢倒入步驟 2 的材料中。攪拌均勻。不要令它變黏。包裹保鮮膜。放入冰箱，靜置 30 分鐘。

4 將步驟 3 的麵團擀長，折成 3 疊。包裹保鮮膜。放入冰箱，靜置 20 分鐘。此步驟重複 5 次。

5 將麵團分為 2 份。第一份延展至大於盤， 鋪在盤上。超出盤子的邊緣部分留出 5 毫米，其餘全部切掉。盤底用叉子戳洞，放入步驟 1 的蘋果。

6 剩餘麵團延展至 25 x 21 釐米大小。切出 10 條寬 1.5釐米、3 條寬 2 釐米的長條。

7 將步驟 6 中1.5 釐米的長條以網狀排列，2 釐米的鋪在邊緣， 小心切除多餘部分。塗上忌廉，放入冰箱靜置 30 分鐘。

8 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 230°C、計時器 28~33 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

9 預熱完成後，將步驟 7 的材料置於陶瓷盤上。將陶瓷盤置於爐腔中央。按「開始」。

貼士

- 因為使用了大量牛油，麵團對室溫特別敏感。因此最好能在寒冷的室內操作。需要冰箱。冷卻餡料及用料將加快烹飪過程。
- 將食物置於溫度較低的室內。
- 若麵團延展不佳，烘烤時亦將無法均勻膨脹。折成 3 疊時，令邊緣平整對齊。
- 用擀麵杖輕輕擀壓麵團，均勻延展。使用 400 克的冷凍麵團會更便利。

水果蛋糕

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）160°C 48~53 分鐘	陶瓷盤 下層

一個份量，每個 8x17x6 釐米

- 中筋麵粉 .... 100 克
- 泡打粉 .... 1 茶匙
- 牛油 .... 90 克
- 牛油 .... 70 克
- 雞蛋 .... 2 隻
- A
  - 葡萄乾 .... 50 克
  - 乾櫻桃 .... 20 克
  - 橙皮 .... 15 克
- 白蘭地 .... 2 湯匙

貼士

以微波 200W 加熱直至牛油變軟，這有助於奶油發泡。

做法

1 蛋糕模型上鋪烘培紙。

2 將麵粉與泡打粉混合。

3 調味料 A 切碎，加入白蘭地。

4 糖和軟化牛油倒入碗中， 攪拌至變為白色。慢慢加入雞蛋，繼續攪拌。

5 將步驟 3 的混合物倒入步驟 4 的材料中，用平勻攪拌。

6 將步驟 5 的混合物倒入步驟 2 的材料中，充分攪拌。

7 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 160°C、計時器 48~53 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

8 將步驟 6 的麵團放入烘烤模型。沿模型縱向按壓麵團中央部分。

9 預熱完成後，將步驟 8 的混合物放入陶瓷盤，置於下層。按「開始」。

10 烘烤完成後撕下烘培紙，待其冷卻。

牛油烤蘋果

功能烹調時間	配件位置
烤焗（無預熱）180°C 50~55 分鐘	陶瓷盤 下層

4 份食材

- 蘋果 .... 4 個（每個 800 克）
- A
  - 牛油 .... 60 克
  - 糖 .... 60 克
  - 肉桂 .... 1 湯匙
- B
  - 糖 .... 2 湯匙
  - 水 .... 2 湯匙
  - 白蘭地 .... 50 毫升

做法

1 蘋果洗淨並去芯，但不要切開蘋果底部。用叉子在蘋果表面戳出小洞。

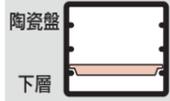
2 將步驟 1 的材料放入耐熱容器內。將材料 A 倒入碗中混合，塞入蘋果芯處， 混合材料 B，淋在蘋果上。

3 將步驟 2 的材料放入陶瓷盤，置於下層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 180°C、計時器 50~55 分鐘。按「開始」按鈕。倒出蘋果內流出的汁液。

貼士

- 配上奶油糖霜，享用蘋果蛋糕。

小麵包

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 22 小麵包 約 35 分鐘	陶瓷盤 下層

8 份用料

麵粉 .... 160 克
牛油 .... 20 克
牛奶 .... 120 克 (115 毫升)
乾酵母 .... 4 克
糖 .... 20 克
鹽 .... 2 克

※ 使用不同種類的麵粉令麵包質地不同。

做法

1 將牛奶和牛油倒入耐熱容器中，以微波 600W 加熱 40~50 秒。加入牛油，用打蛋器攪拌至牛油溶化（此階段溫度約為 40°C）。

2 在步驟 1 的材料中加入酵母充分攪拌，依次加入糖、鹽、和一半麵粉。攪勻。

3 加入剩下麵粉。用平勺攪拌，直至沒有任何粉末。

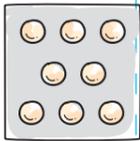
4 取出步驟 3 的麵團並攤平。覆蓋保鮮膜，放入爐腔。

5 發酵
選擇自動烹調選單 22 麵包。
按「開始」。

6 聽到蜂鳴聲後，從爐腔取出麵團。輕輕按壓麵團，排出內部空氣。

7 用刮刀將麵團分為 8 份（每份約 40 克），揉成球形。

8 發鬆
將步驟 7 的麵團置於撒了麵粉的陶瓷盤上。覆蓋保鮮膜，靜置 10 分鐘。

9 陶瓷盤鋪上烘培紙，將步驟 8 的麵團排列在盤上。

10 排出空氣和烘烤
輕輕按壓步驟 9 的麵團，將放油麵團的陶瓷盤置於下層。按「開始」。

貼士
- 若要麵包成深褐色，將麵包留在爐腔內以餘熱繼續烘烤。

各類小麵包

加入可可、咖啡或綠茶增加風味
步驟 2 加入 5 克。

可可麵包 綠茶麵包 咖啡麵包

麵包加入葡萄乾、核桃、藍莓等
步驟 2 加入 30~50 克。

葡萄麵包 藍莓麵包 核桃麵包

麵包加入香腸、火腿、起司
完成步驟 8（發鬆）後，
將麵包做成所需形狀（依個人需要加入餡料）。

起司麵包 香腸麵包 紅豆麵包

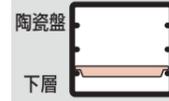
搓圓起司餡麵包，頂部劃出十字刀紋　可用香腸餡料成形　搓圓紅豆餡麵包

貼士
※ 放入餡料時，請確保用麵團包裹嚴實，否則餡料可能漏出。
※ 因麵包形狀有異，麵團用量應充足。

小麵包

麵包

奶油卷

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）200°C 12~17 分鐘	陶瓷盤 下層

12 份用料

中筋麵粉（黏稠）............ 280 克
牛奶 （室溫）........... 160 毫升
糖 .... 21 克
鹽 .... 3 克
雞蛋 .... 1/2 隻
牛油 .... 53 克
袋裝活性乾酵母 .... 4 克
蛋黃汁
- 蛋黃 .... 1 隻
- 水 .... 1 湯匙

※ 發酵溫度 40°C。

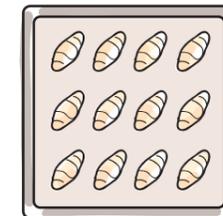
做法

1 參閱 74 頁麵包製作方法。將麵團分為 12 份（每份 40 克）。

2 發鬆
麵包揉成圓形。待麵包變硬後，用濕毛巾或保鮮膜包裹麵團。靜置 10 分鐘（發鬆）。

3 將麵團搓成胡蘿蔔形狀，長約 8 釐米的（圖 1）。將麵團擀成三角形，長約 20 釐米（圖 2）。

4 將麵皮從較寬一側捲起（圖 3）。

5 陶瓷盤薄薄塗上一層油。將步驟 4 的麵捲置於陶瓷盤上（排列 12 個）。

6 麵包發酵與膨脹
將陶瓷盤置於焗爐下層。選擇烤焗（無預熱），設定溫度為 40°C、計時器 30~40 分鐘，讓麵團發酵至兩倍大。（發酵）

7 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 200°C、計時器 12~17 分鐘。

8 焗爐預熱後，將蛋黃醬塗至步驟 6 的麵團上。將麵團放入爐內，按「開始」按鈕。

奶油卷

麵包

如何使用快速乾酵母製作麵包

做法

1 麵粉倒入碗中，放入酵母混合。充分攪拌直至順滑。

2 另一碗中倒入牛奶（室溫），加入鹽和糖。若需要雞蛋，將雞蛋打入牛奶碗中。

3 將步驟 1 的麵團中央壓出一個小洞，慢慢加入步驟 2 的混合物，用手攪拌，直至麵團和水混合均勻。

4 揉捏麵團至完全混合。

5 將牛油（霜狀）加入步驟 4 所製材料，揉捏麵團，令牛油與麵團充分混合。

※ 不使用牛油等油脂的麵包不需此步驟。

6 碗中的麵團變得不黏後，將步驟 5 所製材料置於撒了麵粉的案板上，揉麵或摯打 200 次以上，直至麵團表面光滑。（麵團將開始變黏，請小心不要讓麵團黏到手上或案板上。）

7 延展麵團 麵團揉好後，薄薄展開時應光滑有彈性。

8 首次發酵

碗中輕輕刷一層油。麵團放入碗中，包裹保鮮膜，置於托盤上。將托盤置於下層。選擇「烤焗」（無預熱）。設定溫度為40°C，麵團發酵時間 30~40 分鐘，讓麵團發酵至兩倍大。

9 發酵完成測試

用手指按壓麵團，測試發酵狀況。若麵團未完全恢復原狀，則發酵完成。

發酵不足時

按壓後麵團完全恢復原狀。

麵包將會過硬。

增加首次發酵時間。若麵團仍未充分發鬆弛，檢查材料的有效期限。

麵團過度發酵時

按壓後麵團塌陷。

麵包將會過乾。

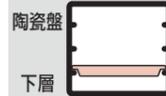
首次發酵溫度影響麵團發酵。測試發酵溫度。減少發酵時間。

10 排氣

輕輕按壓麵團。麵團將從外向裏收縮。揉捏麵團排出空氣。若揉捏過度，麵團將無法充分延展。

麵團準備完成。製作麵包詳情請參閱食譜。

豆沙麵包

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）200°C 12~17 分鐘	陶瓷盤 下層

12 份用料

- 麵包麵團 .... 與奶油卷做法相同
- 甜豆沙 .... 360 克
- 蛋黃汁
  - 蛋黃 .... 1 隻
  - 水 .... 1 湯匙
- 芝麻 .... 適量

※ 發酵溫度 40°C。

做法

1 按照奶油卷做法（步驟 1~2）。參閱 73~74 頁。

2 將麵團分為 12 份。將麵團延展成直徑 10 釐米的圓形。在麵團中央加入豆沙。將麵團向中央折疊、捏合。

3 陶瓷盤上塗一層油。將步驟 2 所製麵團放入盤中。

4 令麵團發酵膨脹。依照麵團做法（步驟 6）。

5 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 200°C、計時器 12~17 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

6 預熱完成後，將蛋汁塗在步驟 4 的麵團上，置於陶瓷盤上。置於爐腔下層。按「開始」烘烤。烘烤完成後，置於烤架，待其冷卻。

貼士

- 塗上蛋汁後，撒上芝麻。

磅餅

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）190°C 18~23 分鐘	無

11 份用量，8 x 17 x 6 釐米

- 麵粉 .... 150 克
- 牛奶（室溫）....... 110 克 (105 毫升)
- 糖 .... 10 克
- 鹽 .... 2 克
- 牛油 .... 13 克
- 袋裝活性乾酵母 .... 3 克

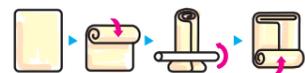
※ 發酵溫度 40°C。

做法

1 依照麵包做法（74 頁）。

2 發鬆

揉捏麵團排出空氣。將麵團分為 2 份。滾動成圓形，直至表面光滑。覆蓋濕毛巾，靜置 30 分鐘（麵團膨脹過程）。

3 用擀麵杖將麵團分別擀成長 15 釐米，寬 10 釐米的麵餅。將麵餅往中間折疊，用擀麵杖擀開。用擀麵杖從外向內擀成圓形。

4 盤內塗上牛油。將步驟 3 的麵團放入烘烤模型，邊緣朝下。

5 發酵

將步驟 4 的麵團放入方形盤。然後將方形盤置於爐腔中心位置。選擇烤焗（無預熱），設定溫度為 40°C、計時器 30~40 分鐘，按「開始」按鈕發酵。讓麵團發酵至蓬出烤盤上方。

6 發酵完成後，將步驟 5 的麵團從焗爐中取出。選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 190°C、計時器 18~23 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

7 焗爐預熱後，將步驟 5 的麵團放入陶瓷盤，置於爐腔中央。再次按「開始」。麵包烘烤完成後，將牛油塗到麵包上，待其冷卻。

麵包

功能烹調時間	配件位置
烤焗（預熱）180℃ 40~45 分鐘	陶瓷盤 下層

一個份量，每個 23 釐米

麵粉 .... 375 克
全麥麵粉 .... 125 克
袋裝活性乾酵母 .... 6 克
糖 .... 2 茶匙
鹽 .... 2 茶匙
檸檬汁 .... 1 茶匙
水（30~35℃）............ 290~320 毫升
橄欖油 .... 2 湯匙

※ 發酵溫度 40℃。

做法

1 將全麥麵粉與麵粉放入碗中混合。加入糖和酵母。然後慢慢加入 2/3 的水，攪拌均勻。加入檸檬汁和鹽。待麵團變得柔軟黏稠後，慢慢加入剩餘的水。

2 麵團充分混合後，從碗中倒出。麵團刷上橄欖油可令其表面光滑。用雙手延展麵團（參閱 74 頁麵包做法步驟 6~7）

3 發酵
將步驟 2 的麵團捏成圓形。光滑表面朝上。將麵團放入刷了橄欖油的碗中（使用額外橄欖油）。確保麵團接縫處朝下，用保鮮膜覆蓋。將陶瓷盤置於焗爐下層。選擇烤焗（無預熱），設定溫度為 40℃、計時器 40~50 分鐘，讓麵團發酵至兩倍大。

4 排氣
麵團發酵後，排出麵團中的空氣（拍出部分空氣。）

5 發鬆
將麵團搓圓，覆蓋保鮮膜，靜置 15 分鐘（發鬆麵團）。

6 麵團發酵與膨脹
不銹鋼盤鋪上烘培紙，放上步驟 5 的麵團。令麵團膨脹至約 20 釐米寬、5 釐米高。將麵團置於焗爐下層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 40℃、計時器 40~50 分鐘發酵麵團。

7 麵團發酵後，表面撒上麵粉。烘烤前覆蓋保鮮膜以免變乾。

8 選擇「烤焗」（預熱），設定溫度為 180℃、計時器 40~45 分鐘。按「開始」按鈕預熱。

9 麵團表面撒上麵粉。用小刀劃出十字形。

10 烤盤預熱後，將步驟 9 的麵團置於爐腔下層。按「開始」。

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 12 分鐘 ↓ 微波 200W 大約 15 分鐘	無

用料

草莓果醬
草莓 .... 400 克
A 糖 .... 200 克
A 檸檬汁 .... 1 湯匙
A 橄欖油 .... 2 滴

蘋果果醬
蘋果 .... 400 克
A 糖 .... 200 克
A 檸檬汁 .... 1 湯匙
A 橄欖油 .... 2 滴

藍莓果醬
藍莓 .... 400 克
A 糖 .... 200 克
A 檸檬汁 .... 1 湯匙
A 橄欖油 .... 2 滴

奇異果果醬
奇異果 .... 400 克
A 糖 .... 200 克
A 檸檬汁 .... 1 湯匙
A 橄欖油 .... 2 滴

貼士

- 草莓果醬
  去蒂草莓洗淨後浸濕，因此烹調時間應縮短。
- 蘋果果醬
  去皮蘋果果醬呈黃色，不去皮蘋果果醬呈紅色。

草莓果醬

做法

1 草莓洗淨， 去蒂，切碎。

2 將草莓放入耐熱碗中。加入材料 A。將碗放入焗爐

3 以微波 600W 加熱 12 分鐘，然後降低火力，以微波 200W 加熱 15 分鐘。除去混合物表面的泡沫和油脂（泡沫和浮渣），加熱途中同時攪拌。

蘋果果醬

做法

1 蘋果洗淨，去芯，去皮，切成 4 份，去籽。

2 放入耐熱碗中。加入材料 A，用平勻攪拌。將碗放入焗爐。

3 以微波 600W 加熱 12 分鐘，然後降低火力，以微波 200W 加熱 15 分鐘。除去混合物表面的泡沫和油脂（泡沫和浮渣），加熱途中同時攪拌。

藍莓果醬

做法

1 藍莓洗淨瀝乾。

2 放入耐熱碗中。加入材料 A，用平勻攪拌。將碗放入焗爐。

3 以微波 600W 加熱 12 分鐘，然後降低火力，以微波 200W 加熱 15 分鐘。除去混合物表面的泡沫和油脂（泡沫和浮渣），加熱途中同時攪拌。

奇異果果醬

做法

1 奇異果去皮，切成 5 毫米厚的薄片。

2 放入耐熱碗中。加入材料 A，用平勻攪拌。將碗放入焗爐。

3 以微波 600W 加熱 12 分鐘，然後降低火力，以微波 200W 加熱 15 分鐘。除去混合物表面的泡沫和油脂（泡沫和浮渣），加熱途中同時攪拌。

豆腐

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 19 豆腐 大約 10 分鐘	無

4 杯用料
（使用敞口耐熱杯）

豆乳（無佐料 / 可製成豆腐）
.... 500 毫升
鹽滷
（請適量加入）

※ 請使用冷藏豆乳（10℃ 以下）

做法

1 豆乳倒入碗中，加入鹽滷。攪拌均勻，除去浮沫。

2 將步驟 1 的材料放入耐熱容器中，覆蓋保鮮膜。

3 將容器置於爐腔中心。選擇自動烹調選單 19 豆腐。按「開始」。

※ 豆腐冷熱食用均可。

水果豆花

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 19 豆腐 大約 10 分鐘	無

4 杯用料
（使用敞口耐熱杯）

豆乳（無佐料 / 可製成豆腐）
.... 500 毫升
糖 .... 60 克
鹽滷
（請適量加入）
糖漿
A［糖 .... 75 克
　 水 .... 50 克
調味料
水果 .... 少許

※ 請使用冷藏豆乳（10℃ 以下）

做法

1 將材料 A 置於耐熱容器中央。以微波 600W 加熱 2 分 30 秒，攪拌均勻，放入冰箱。

2 豆乳倒入碗中，加糖攪拌均勻。

3 加入鹽滷，攪拌均勻。除去浮沫。

4 將步驟 3 的材料放入耐熱容器中，覆蓋保鮮膜。

5 將覆蓋保鮮膜的容器放入焗爐。選擇自動烹調選單 19 豆腐。按「開始」。

6 待豆花冷卻後，放入水果、糖漿。

烹飪貼士

豆腐製作過程

- 為了令豆腐滑嫩，使用未經巴氏消毒的豆乳，確定大豆含量超過 10%
  為了令豆腐更硬，使用大豆含量超出 12% 的豆乳。
- 杯子類型和杯子大小影響豆腐硬度。
- 要混合材料與豆乳，使用含有大量大豆的豆乳。

小杯

- 小杯的類型和品牌影響食物的不同濃縮水平。
  最好能確定豆腐的份量和小杯的大小。

容器:

4 個小型敞口耐熱杯。

- 食物放入小杯，攪拌均勻。注意不要起泡。
- 舀出豆腐表面的浮沫。
- 豆腐放入冰箱有助於成形。
- 每個杯子覆蓋保鮮膜。

不同類型的豆腐

不同類型的豆腐
容器內倒入豆乳。加入沙丁魚，攪拌混合（每杯 5 克）。
調味料： 薑、蒜、良薑、胡椒。

蝦豆腐
容器內倒入豆乳。加入蝦乾，攪拌混合（每杯 3 克）。
調味料： 薑、蒜、日本醬油。

豌豆豆腐
將豌豆與豆乳混合攪拌
（若為冷凍樹豆，首先解凍）。
調味料： 樹豆

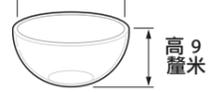
芝麻豆腐
容器內放入 2 湯匙芝麻。
慢慢加入豆乳，混合攪拌。
加入鹽滷，再次攪拌。
調味料： 田樂味噌

抹茶豆腐
容器內放入 4 湯匙抹茶。
慢慢加入豆乳，混合攪拌。
加入鹽滷，攪拌均勻。
調味料： 芝麻醬

紫菜豆腐
容器內放入 2 湯匙紫菜。
慢慢加入豆乳，混合攪拌。加入鹽滷，再次攪拌。
調味料： 芥末、濃色醬油澆滷

醬汁

- 田樂味噌
  味噌加水令味道變淡。
- 芝麻醬
  將 2 湯匙芝麻和 1 1/2 湯匙醬油混合攪拌。
- 木薯粉加日本醬油和味醂（濃味）
  200 毫升 湯中加入 1 1/2 湯匙醬油和味醂。
  加入 2 湯匙木薯粉，攪拌均勻。
  以微波 600W 加熱 4 分 30 秒，
  加熱時攪拌 5~6 次。
- 木薯粉加日本醬油和味醂（淡味）
  200 毫升 湯中加入 1 1/2 湯匙醬油和味醂。
  加入 2 湯匙木薯粉，攪拌均勻。
  以微波 600W 加熱 4 分 30 秒，
  加熱時攪拌 5~6 次。

日常蔬菜攝入可能不足以保持健康。
喝湯有助於增加蔬菜攝入量。
此外，蔬菜中的維他命和礦物質會溶解在湯中，令湯汁營養豐富。

如何包裹塑膠保鮮膜
・容器左右兩側留出空隙。

・耐熱容器尺寸：直徑 19 釐米，高 9 釐米。

紅色蔬菜

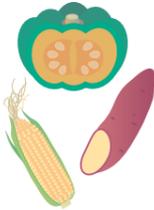
營養成分
胡蘿蔔素
鉀
維他命 C

效用
抗衰老
抗氧化
預防癌症

白色蔬菜

營養成分
鉀
酶
抗壞血酸氧化酶

效用
促進消化
增加食欲
降低血壓

黃色蔬菜

營養成分
食物纖維
維他命 C、E
胡蘿蔔素

效用
促進消化
抗氧化
促進皮膚健康

綠色蔬菜

營養成分
含鐵量高
維他命A、C、E
胡蘿蔔素、鈣等

效用
促進皮膚健康
健康牙齒和骨骼
預防貧血

韓式豆芽湯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 20 蔬菜湯 （加熱等級 HIGH 1） 大約 15 分鐘	無

2~3 人份量

牛裏脊肉 ....150 克
A
- 蒜（切碎） .... 1/4 茶匙
- 胡椒 ....1/2 茶匙
- KoJuJung（韓式醬）........ 2 湯匙
- 日本醬油 .... 1 1/2 湯匙
- 糖 .... 1 茶匙

胡蘿蔔 .... 1/2 個 (100 克)
豆芽 .... 1 袋 (200 克)
芝麻油 .... 1/2 湯匙
B
- 雞湯粉 .... 3/4 茶匙
- 水+香菇浸汁.......... 500 毫升

乾香菇 .... 2 個
鹽和胡椒 .... 少許

手動烹調
微波 600W 約 13 分鐘
↓
微波 600W 約 2 分鐘
無配件

做法

1 牛肉切薄片，放入耐熱容器。加入材料 A 醃漬備用。

2 胡蘿蔔切成 4~5 釐米長。洗淨乾香菇，切薄片。
香菇浸汁與 500 毫升 的水混合備用。

3 在步驟 1 的混合物中加入胡蘿蔔、豆芽、芝麻油。將混合物拌勻，不包裹保鮮膜，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 12 分鐘，中途攪拌數次。

4 在步驟 3 的混合物中加入材料 B，包裹保鮮膜，但不要將容器完全密封（留出排氣出口）。
將混合物置於爐腔中央。
選擇自動烹調選單 20 蔬菜湯。選擇加熱等級 HIGH 1，再按「開始」按鈕。

5 加熱完成後，拌入香菇，包裹保鮮膜，但留出排氣出口。
放入焗爐，再次按「開始」按鈕。

6 用鹽和胡椒調味。

健康食品令您飽足

可在步驟 5 加入粉絲（細麵條）（40 克，4~5 釐米）

義大利蔬菜湯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 20 蔬菜湯 （加熱等級 HIGH 1） 大約 15 分鐘	無

2~3 人份量

培根 .... 1 片
洋蔥 .... 1/4 個（50 克）
胡蘿蔔 .... 1/4 個（50 克）
芹菜 .... 1/4 根（25 克）
馬鈴薯........... 1/4 個（40 克）
橄欖油 .... 1 湯匙
A
- 昆布魚湯 .... 300 毫升
- 罐裝原汁番茄 .... 200 毫升
- 月桂葉（月桂）.......... 1 片

水煮大豆 .... 50 克
鹽和胡椒 .... 少許
迷迭香 .... 適量

手動烹調
微波 600W 約 13 分鐘
↓
微波 600W 約 2 分鐘
無配件

做法

1 培根、洋蔥、胡蘿蔔、迷迭香、馬鈴薯切成小塊。

2 將步驟 1 的混合物倒入耐熱碗中，加入橄欖油，放入爐腔內。
以微波 600W 加熱 2 分鐘 30 秒，不包裹保鮮膜。

3 步驟 2 的混合物中加入材料 A，罐裝番茄切碎，拌入混合物。
包裹保鮮膜，留出排氣出口。
將容器置於爐腔中央。
選擇自動烹調選單 20 蔬菜湯。
選擇加熱等級 HIGH 1，
再按「開始」按鈕。

4 烹調完成後，加入水煮大豆，包裹保鮮膜，再次放入焗爐，按「開始」按鈕。

5 加熱完成後，依個人喜好用鹽、胡椒粉和迷迭香調味。

健康食品令您飽足

可將義大利麵條（40 克）折成三段，
在步驟 3 放入容器中。

湯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 20 蔬菜湯 （加熱等級 HIGH 1） 大約 15 分鐘	無

2~3 人份量

鴻喜菇 .... 70 克
金針菇 .... 70 克
白蘑菇（小蘑菇）.......... 70 克
洋蔥 .... 1/2 個 (100 克)
培根 .... 1 片
去殼蛤蜊 .... 30 克
高湯塊 .... 1 塊
水 .... 200 毫升
A
- 牛奶 .... 200 毫升
- 木薯粉 .... 1 湯匙

鹽和胡椒 .... 少許

手動烹調
微波 600W 約 13 分鐘
↓
微波 600W 約 2 分鐘
無配件

做法

1 蘑菇切小塊，洋蔥切薄片，培根切成 1 釐米寬。

2 將步驟 1 的材料放入耐熱容器，加入水、去殼蛤蜊和高湯塊。
包裹保鮮膜，放入爐內。
選擇自動烹調選單 20 蔬菜湯。
選擇加熱等級 HIGH 1，
再按「開始」按鈕。

3 加熱完成後，加入材料 A，攪拌均勻。
包裹保鮮膜，但不要密封（留出排氣出口）。
放入焗爐，再次按「開始」按鈕。

4 用鹽和胡椒調味。
加熱完成後用迷迭香裝飾。

健康食品令您飽足

可將義大利麵條（40 克）折成三段，
在步驟 2 放入容器中。

義大利麵南瓜湯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 20 蔬菜湯 大約 13 分鐘	無

2-3 人份量

南瓜 ………………… 1/4 個
胡蘿蔔 ……… 1/2 個（100 克）
洋蔥 ………… 1/4 個（50 克）
橄欖油 ……………… 1/2 湯匙
A
- 義大利麵 ……… 20 克
- 高湯塊 ……………… 2 塊
- 酒 ……………… 1 湯匙
- 水 ……………… 500 毫升

香腸 ………………… 5 條
鹽和胡椒 ………………… 少許

手動烹調	
微波 600W 約 11 分鐘 ↓ 微波 600W 約 2 分鐘	無配件

做法

1 南瓜和胡蘿蔔切小塊，青蔥切細，香腸切成 1 釐米厚的圓片。

2 將南瓜、胡蘿蔔、橄欖油放入耐熱容器。將混合物放入爐內。以微波 600W 加熱 3 分 30 秒。

3 步驟 2 的混合物內加入材料 A 和洋蔥，包裹保鮮膜（留出排氣出口），置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 20 蔬菜湯。按「開始」。

4 烹調完成後，拌入香腸。包裹保鮮膜（留出排氣出口），放回焗爐。再次按「開始」。

5 加熱完成後以芝麻油和胡椒調味。

健康食品令您飽足

香腸可由 100 克蒸花生代替，在步驟 4 加入。

蕪菁豆腐湯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 20 蔬菜湯 （加熱等級 LOW 1） 約 11 分鐘	無

2~3 人份量

培根 ………………… 4 片
芫荽葉 ………………… 80 克
青蔥（綠蔥）………… 1/2 根
豆腐 ………… 1 塊（140 克）
A
- 昆布魚湯 ……………… 3 杯
- 日本醬油 ……… 1/2 茶匙
- 味醂 ……………… 1 茶匙
- 鹽 ……………… 1/4 茶匙

胡椒 ………………… 少許

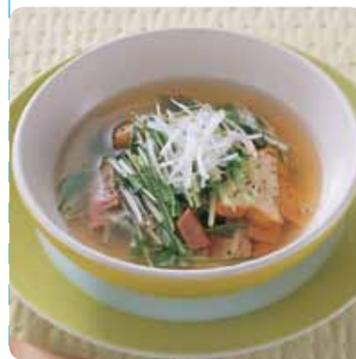
手動烹調	
微波 600W 約 9 分鐘 ↓ 微波 600W 約 2 分鐘	無配件

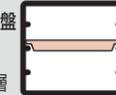
做法

1 培根切成 1 釐米寬，蕪菁切成 4 釐米寬。青蔥切成 4 釐米長，豆腐切為小塊。

2 將材料 A 和步驟 1 的培根片放入耐熱容器。包裹保鮮膜（留出排氣出口）。將碗置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 20 蔬菜湯，加熱等級 LOW 1，按「開始」。

3 烹調完成後，加入蕪菁葉，1/2 青蔥，豆腐。攪拌均勻，包裹保鮮膜（留出排氣出口），放回爐腔中央。按「開始」。

4 加入胡椒，用剩餘的青蔥裝飾。

健康烤焗烹調!
低卡路里酥脆油炸食品
用石爐加熱系統酥脆煎炸（無預熱）。
用少量油就可烹製，令食物更加健康。

味噌炸豬肉

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （無預熱） 250°C 25~30 分鐘	陶瓷盤 中層

4 人份量

豬肉（瘦肉）……………… 350 克
味噌 ………………… 2 湯匙
青蔥（綠蔥）……………… 1/2 根
中筋麵粉 ……………… 4 湯匙
雞蛋 ………………… 1 隻
麵包屑 ………………… 適量
油 ………………… 2 湯匙

做法

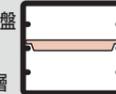
1 豬肉每隔 1.5 釐米劃出刀紋，切成 8 片 3 釐米厚的肉片。炸後的肉片是原來的兩倍大小。

2 將切碎的青蔥與味噌混合。

3 將步驟 2 的混合物塞入豬肉的刀紋中。請勿過量填塞。

4 將豬肉依次蘸上麵粉、雞蛋汁和麵包屑。

5 陶瓷盤塗上一層油， 鋪上烘培紙。將備好的豬肉置於陶瓷盤上。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 25~30 分鐘。按「開始」按鈕。

炸蝦

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （無預熱） 250°C 25~30 分鐘	陶瓷盤 中層

4 人份量

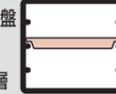
蝦 ……… 8 條（每條 50 克）
鹽和胡椒 ………………… 少許
中筋麵粉 ……………… 4 湯匙
雞蛋 ………………… 1 隻
麵包屑 ………………… 適量
油 ………………… 2 湯匙

做法

1 從尾部在蝦身上劃出刀紋。刀紋中抹上少量鹽和胡椒。

2 將蝦依次蘸上麵粉、雞蛋汁和麵包屑。

3 陶瓷盤鋪上烘培紙，盤上塗一層油。放入備好的蝦。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 25~30 分鐘。按「開始」按鈕。

紫蘇梅雞肉卷

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （無預熱） 250°C 25~30 分鐘	陶瓷盤 中層

4 人份量

雞胸肉 ……… 2 片（每片 200 克）
梅乾 ………………… 4 個
紫蘇葉 ………………… 4 片
中筋麵粉 ……………… 4 湯匙
麵包屑 ………………… 適量
雞蛋 ………………… 1 隻
芝麻油 ………………… 2 湯匙

做法

1 將雞胸肉從中劃出左右刀紋。

2 梅乾切碎（或使用梅子醬）。將梅乾塞入雞肉的刀紋，用紫蘇葉包裹雞肉。

3 將雞肉依次蘸上麵粉、雞蛋汁和麵包屑。

4 陶瓷盤鋪上烘培紙，盤上塗芝麻油。放入備好的蝦。將陶瓷盤置於中層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250°C、計時器 25~30 分鐘。按「開始」按鈕。

用焗爐輕鬆烹製中式炒菜，減少爆炒時的用量。油，做出健康菜餚。用微波爐製作低卡路里中式炒菜。

西蘭花炒雞肉

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 8 分鐘	無

4 人份量

雞腿肉 .... 150 克
A 鹽和胡椒 .... 少許
A 木薯粉 ....1 茶匙
西蘭花 .... 1 株（350 克）
洋蔥 .... 1/2 個
芫荽（胡荽）.............. 30 克
蘸醬
B 芝麻油 .... 1/2 湯匙
B 日本醬油 .... 1 1/2 湯匙

做法

1 雞肉切成小塊。加入材料 A 醃漬。

2 西蘭花切成小朵。大顆西蘭花應縱向切開。洋蔥切為 2 份。芫荽切碎。

3 將步驟 1、2 的材料混合。淋上材料 B。

4 覆蓋保鮮膜， 置於爐腔中央，以微波 600W 加熱 8 分鐘。

辣炒香菇蝦仁

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 8 分鐘	無

4 人份量

蝦（大個）............... 250 克
A 酒 .... 1 湯匙
A 鹽 .... 少許
A 木薯粉 .... 1/2 湯匙
青蔥（切碎）............. 1/2 根
鴻喜菇（分成小朵）.......... 1 袋
醬汁
B 辣醬 .... 1/2 湯匙
B 番茄醬 .... 4 湯匙
B 芝麻油 .... 1/2 湯匙
B 水 .... 1/3 杯
B 木薯粉 .... 1/2 湯匙

做法

1 蝦去腸（切開背部，除去腸胃管）。混合材料 A，將蝦放入其中醃漬 10 分鐘。

2 將步驟 1 的混合物、鴻喜菇和青蔥放入耐熱碗中， 淋上攪拌均勻的材料 B。

3 包裹保鮮膜。將碗置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 8 分鐘，加熱完成後取出容器，攪拌均勻。

海鮮炒飯

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 8 分鐘。	無

4 人份量

各色海鮮 .... 150 - 200 克
A 酒 .... 1 茶匙
A 日本醬油 .... 1 茶匙
A 薑汁 .... 1 茶匙
A 芝麻油 .... 1 茶匙
A 青蔥（切碎）.......... 1/2 根
嫩豌豆 .... 30 克
米飯（煮熟）............. 400 克
B 蠔油 .... 1/2 湯匙
B 鹽和胡椒 .... 少許
雞蛋 .... 2 隻
萵苣 .... 4 片

做法

1 將材料 A 混合淋入海鮮（若為冷凍海鮮，首先解凍）。攪拌均勻，醃漬 10 分鐘。

2 將米飯和步驟 1 的混合物倒入碗中。加入嫩豌豆和材料 B， 攪拌均勻。

3 步驟 2 的混合物淋上雞蛋汁，攪拌數次。將碗置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 8 分鐘。

4 烹調完成後，將雞蛋與米飯混合拌勻。加入小片萵苣， 攪拌均勻。

使用微波菜譜輕鬆烹製蔬菜。新鮮蔬菜建議拌入蛋黃醬或調味料。
蔬菜做好後，您就可大飽口福! 現在就來試試吧!

炒蓮藕

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 3 分鐘 ↓ 微波 200W 約 3 分鐘	無

做法

1 蓮藕解凍，放入容器。加入芝麻油和紅辣椒。加入日本醬油（說明用作冷麵醬）。

2 包裹保鮮膜，放入爐腔中央。以微波 600W 加熱 3 分鐘，然後以微波 200W 加熱 3 分鐘。

2 人份量

冷凍蓮藕 .... 100 克
日本醬油（用作冷麵醬）....
.... 3 湯匙
芝麻油 .... 1/2 茶匙
紅辣椒 .... 1 個

建議

蓮藕富含植物纖維，
可促進消化，
防止脂肪產生，
還能吸收膽固醇。

雞肉蒸南瓜

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 5 分鐘 ↓ 微波 200W 約 5 分鐘	無

做法

1 南瓜解凍，放入容器。加入雞肉末，淋上日本醬油。

2 覆蓋保鮮膜，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 5 分鐘，再以微波 200W 加熱 5 分鐘。

2 人份量

南瓜 .... 200 克
雞肉末 .... 50 克
日本醬油（用作冷麵醬）...
.... 140 毫升

建議

南瓜含豐富維他命 A，
對皮膚有益。
它能促進健康皮膚再生，
防止人體細胞老化。

沙律

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 4 分鐘	無

做法

1 馬鈴薯和胡蘿蔔縱向切成 5 毫米幼絲。四季豆分為 3 份。

2 將馬鈴薯、胡蘿蔔、四季豆放入容器中。2 包裹保鮮膜，放入爐腔中央。以微波 600W 加熱 4 分鐘。

3 撒上鹽和胡椒，拌入蛋黃醬。

2 人份量

馬鈴薯 ...... 1/2 個（75 克）
胡蘿蔔 .... 1/2 個（100 克）
四季豆 .... 100 克
鹽和胡椒 .... 少許
蛋黃醬 .... 4 湯匙

建議

馬鈴薯含豐富維他命 C，
胡蘿蔔含豐富維他命 A，
四季豆含豐富維他命 A、B、C 和鈣。
食用這些蔬菜有助於攝取維他命。

蘑菇沙律

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 4 分鐘。	無

做法

1 蘑菇去莖， 切成小塊，放入容器，淋上油。包裹保鮮膜，放入焗爐，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 4 分鐘。

2 趁熱將步驟 1 的材料與材料 A 混合，放入冰箱冷藏。

2 人份量

鴻喜菇（分成小朵）.... 100 克
香菇 .... 50 克
白蘑菇（小蘑菇）....... 50 克
芝麻油 .... 1 湯匙
A 醋 .... 1 湯匙
A 檸檬汁 .... 1/2 茶匙
A 鹽 .... 1/4 茶匙
A 胡椒 .... 少許
A 芝麻油 .... 1/2 湯匙
A 洋蔥 .... 1 湯匙
A 日本醬油 .... 1/2 茶匙
A 芫荽葉（切碎）...... 少許

建議

蘑菇卡路里含量低，
纖維含量高，常用於瘦身。
它也能吸收膽固醇。

蒸蛋

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 10 蒸蛋 約 33 分鐘。	陶瓷盤 底部

蒸氣

4 人份量

- 雞蛋 .... 2 隻
- A
  - 高湯 .... 400 毫升
  - 鹽 .... 1/2 茶匙
  - 日本醬油 .... 1/2 茶匙
  - 醋 .... 1/2 茶匙
- 蝦 .... 4 隻
  - 雞肉 .... 60 克
  - 日本醬油 .... 1 茶匙
- 新鮮或乾蘑菇 .... 4 朵
- 肉丸（切成 5 毫米的薄片）.... 4 個
- 罐裝馬蹄 .... 8 個
- 水芹菜 .... 少許

貼士

- 雞蛋汁的初始溫度應為 25℃ 左右(20~30℃)。需要時調節溫度。
- 蓋上蓋子增加熱量。
- 若成品不夠凝固，蓋上蓋子靜置片刻，利用餘熱使其凝固。

- 若操作中水箱缺水，請加水（「WATER」出現在顯示屏上）。

做法

1 準備水箱。將陶瓷盤置於爐腔底部。

2 雞蛋打入碗中，將蛋黃和蛋白攪拌均勻。倒入冷藏的材料 A，攪拌均勻。用白布過濾。

3 蝦去殼，雞肉切小片，一起放入容器中。倒入日本醬油。

4 將除水芹菜外的所有材料均勻放入蒸碗中，蓋上蓋子。

5 將蒸碗放入爐腔，選擇自動烹調選單 10 蒸蛋，按「開始」。

6 撒上水芹菜。

手動烹調
蒸氣
25~30 分鐘

陶瓷盤
底部

紅豆米飯

功能烹調時間	配件位置
微波（蒸氣）約 20 分鐘	陶瓷盤 陶瓷盤

蒸氣

4 人份量

- 糯米 .... 2 杯（320 克）
- 紅豆 .... 2 湯匙（30 克）
- 紅豆湯+水 .... 320 毫升
- 鹽和芝麻 .... 適量

做法

1 準備水箱。

2 糯米洗淨，盛入竹籮，瀝出水份。

3 紅豆放入鍋內，加水煮開。倒出鍋內湯汁，重新加入 2 杯水，調低火力煮至 8/9 的紅豆煮熟（按壓即爛）。冷卻後將紅豆與湯汁分開，湯汁留下備用。

4 將糯米和紅豆放進碗中，倒入水和煮紅豆的湯汁，蓋上蓋子浸泡一小時。

5 揭開蓋子，放入爐腔中央。按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 20 分鐘，按「開始」。蒸煮途中攪拌數次。

6 米飯蒸好後，充分攪拌至米飯和紅豆混合。蓋上紗布，蓋上蓋子，靜置片刻。

布甸

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 11 布甸 約 28 分鐘	陶瓷盤 下層

蒸氣

八份用料，每份直徑 7.5 釐米

- 雞蛋 .... 3 隻
- 糖 .... 80~90 克
- 牛奶 .... 400 毫升
- 香草精 .... 少許
- 焦糖醬
  - 糖 .... 40 克
  - 水 .... 1 湯匙
  - 滾水 .... 1 湯匙

貼士

- 雞蛋汁的初始溫度應為 25℃ 左右(20~30℃)。需要時調節溫度。
- 放入焗爐前蓋上蓋子。
- 從模型中取出布甸時，請小心不要弄翻。

- 若操作中水箱缺水，請加水（「WATER」出現在顯示屏上）。

做法

1 布甸模型（杯子）中塗上牛油。

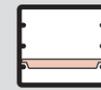
2 製作焦糖醬。鍋內加入糖和水，在爐頭上熬煮至所需棕色。關火，將過從爐頭移開。加水快速攪拌。均勻倒入模型內。

3 雞蛋打入大碗中，加糖充分攪拌，不要產生泡沫。

4 將糖和鮮奶一起倒入耐熱碗中，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 4 分鐘，攪拌。

5 用濾巾過濾步驟 4 的材料，再將其與步驟 3 的材料混合，除去氣泡。加入香草精，平均倒入步驟 2 的容器內， 模型頂部用鋁箔密封。

6 將步驟 5 的混合物放入陶瓷盤，置於下層。選擇自動烹調選單 11 布甸，按「開始」。

手動烹調
烤焗（無預熱）
140℃ 37~42 分鐘

陶瓷盤
下層

芥末牛肉

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 12 烤牛肉（五分熟） 約 14 分鐘	陶瓷盤 中層

蒸氣

4 人份量

2 片牛裏脊肉 重 130 克
每片厚 2 釐米
鹽 .... 2/3 茶匙
適量蔬菜沙律 .... 適量
調味料
- 芥末 .... 1 茶匙
- 檸檬汁 .... 2 茶匙
- 鹽和胡椒 .... 少許
- 特級初榨橄欖油 .... 1 湯匙

- 若操作中水箱缺水，請加水（「WATER」出現在顯示屏上）。

做法

1 將牛肉與鹽混合，靜置 10 分鐘。鍋內倒入少許菜油，中火將牛肉煎至兩面稍稍變焦（每面煎 30 秒）。

2 將步驟 1 的牛肉包裹保鮮膜，置於陶瓷盤中。將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 12 烤牛肉（五分熟）。

3 加熱後，連同保鮮膜一起將牛肉浸入冷水中 30 秒。

4 將步驟 3 的牛肉切片，盛盤。撒上沙律和調味料上桌。

醃黃瓜

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 13 泡菜 大約 15 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 中層

蒸氣

4 人份量

黃瓜 .... 4 根（400 克）

A
- 日本醬油 .... 2 湯匙
- 糖 .... 5 湯匙
- 鹽 .... 1/2 茶匙
- 醋 .... 5 湯匙
- 豆瓣醬 .... 1 湯匙
- 芝麻油 .... 1 1/2 湯匙

- 若操作中水箱缺水，請加水（「WATER」出現在顯示屏上）。

做法

1 將烤架置於陶瓷盤上。黃瓜置於烤架上，再將陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 13 泡菜。

2 混合攪拌調味料 A。

3 擦去步驟 1 的黃瓜上的水，切除黃瓜兩端的瓜蒂，縱向切開。黃瓜放入容器，再放入步驟 2 的材料，攪拌均勻。

什錦泡菜

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 13 泡菜 大約 15 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 中層

蒸氣

4 人份量

胡蘿蔔 .... 1 個（200 克）
南瓜 .... 200 克
杏乾 .... 8 片（每片 40 克）
葡萄乾 20克
醃漬液

A
- 醋 .... 1 杯
- 糖 .... 1 杯
- 鹽 .... 1 茶匙
- 蜂蜜 .... 1 湯匙

干肉豆蔻 .... 1 根
小豆蔻葉 .... 2 片

- 若操作中水箱缺水，請加水（「WATER」出現在顯示屏上）。

做法

1 首先製作醃漬液。混合材料 A，倒入耐熱容器。加入干肉豆蔻和小豆蔻葉。容器置於爐腔中央，以微波 600W 加熱 4 分 30 秒，然後自行冷卻。

2 胡蘿蔔不去皮，切薄片。南瓜去皮，切成小片（約 7-8 釐米）

3 陶瓷盤鋪上鋁箔，將烤架置於陶瓷盤上。將步驟 2 的材料放入盤中，撒上葡萄乾。

4 將步驟 3 的陶瓷盤置於中層。選擇自動烹調選單 13 泡菜。加熱後待其冷卻，放入容器保存。

5 將步驟 1 的材料倒入步驟 4 的容器中，靜置至少 1 小時後食用。

清蒸五香魚及蛤蜊

功能烹調時間	配件位置
微波 （蒸氣） 約 12 分鐘	陶瓷盤 底部

蒸氣

4 人份量

整魚 .... 1 條（400 克）
鹽 .... 1/2 茶匙
蛤蜊 .... 6 隻
青蔥（綠蔥）............ 25 釐米
雞湯粉 .... 1/2 茶匙
酒 .... 1 湯匙
薑（切薄）.............. 1/2 個
枸杞 .... 15 粒
紅棗 .... 12 顆
橙皮 .... 1 克
芫荽（胡荽）.............. 適量
醬汁
芝麻油 .... 2 茶匙
日本醬油 .... 2 茶匙
蠔油 .... 2 茶匙

做法

1 準備水箱。

2 魚去鱗、去內臟、去鰓。
兩面各斜劃出三條刀紋。
撒上鹽，靜置 15 分鐘，
直至魚身滲出水份， 將其擦乾。
2 將青蔥的白色部分和綠色部分分開。

3 將 1/3 的枸杞、紅棗、橙皮、薑填入魚腹。

4 雞湯粉中加入 50 毫升的水，溶化後加入酒。

5 耐熱盤中鋪上 1/3 的枸杞、紅棗、橙皮、薑和青蔥的綠色部分。
將蛤蜊和魚置於調料上。
倒入步驟 3 的湯，
再放上剩餘的調料。

6 將步驟 4 的盤子放入爐腔。
按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 12 分鐘。
按「開始」。

7 蒸好後撒上芫荽和青蔥的白色部分。
拌入上述材料中的蘸醬。
可配合一旁的蘸醬食用。

香醋蒸魚

功能烹調時間	配件位置
微波 （蒸氣） 約 12 分鐘	陶瓷盤 底部

蒸氣

4 人份量

整魚 .... 1 條（400 克）
鹽 .... 1/2 茶匙
青蔥（綠蔥）........... 15 釐米
薑 .... 1/2 個
A
酒 .... 3/4 湯匙
黑醋 .... 1 1/2 茶匙
米醋 .... 1 1/2 茶匙
日本醬油 .... 1 1/2 茶匙
糖 .... 1 茶匙
芫荽（胡荽）............. 適量
青蔥（白色部分）......... 適量
醬汁
紅辣椒 .... 1 個
芝麻油 .... 2 湯匙

做法

1 準備水箱。

2 魚去鱗、去內臟、去鰓。
兩面各斜劃出三條刀紋。
撒上鹽，靜置 15 分鐘，
直至魚身滲出水份， 將其擦乾。
將青蔥的白色和綠色部分分開。

3 將 1/3 的青蔥和薑塞入步驟 2 的魚腹中。

4 耐熱盤中鋪上 1/3 的青蔥和薑，
放入步驟 3 的魚， 放上剩下的調料，
混合材料 A，淋在魚身上。

5 將步驟 4 的盤子放入爐腔。
按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 12 分鐘。
按「開始」。

6 蒸好後撒上芫荽和青蔥的白色部分。
放入紅辣椒，淋上芝麻油。

清蒸雞

功能烹調時間	配件位置
微波 （蒸氣） 約 8 分鐘。	陶瓷盤 底部

蒸氣

4 人份量

雞胸肉 .... 1 塊（200 克）
鹽 .... 適量
中國白酒 .... 2 湯匙
洋蔥（小片）............ 1/4 個
薑（薄片）.............. 1/2 個
醬汁
A
日本醬油 .... 1/4 杯
醋 .... 2/3 湯匙
糖 .... 2/3 茶匙
芝麻油 .... 少許
辣油 .... 適量
洋蔥（切碎）........... 1/4 個
薑（切碎）............. 1/2 個
炒芝麻 .... 2/3 湯匙
番茄（薄片）............. 適量
泡菜（切絲）............. 適量

做法

1 準備水箱。

2 在雞肉較厚的部分劃開，
用叉子在雞肉上戳洞。

3 將步驟 2 的雞肉放入耐熱容器中，
撒上鹽和胡椒，放入洋蔥和薑，
靜置 20 分鐘。

4 按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，
計時器設定為 8 分鐘，
加熱步驟 3 的材料。

5 待步驟 4 的材料冷卻後，
用手將雞肉撕成小片。
將雞肉、番茄和泡菜蘸入拌勻的材料 A 醬汁。

清蒸魚

功能烹調時間	配件位置
微波 （蒸氣） 約 8 分鐘	陶瓷盤 底部

蒸氣

4 人份量

魚 .... 切為 4 片（每片 50 克）
A
中國白酒 .... 1/2 湯匙
鹽 .... 1/4 茶匙
胡椒 .... 少許
B
湯 .... 50 毫升
清酒 .... 1 1/2 湯匙
糖 .... 1/4 茶匙
鹽 .... 1/2 茶匙
胡椒 .... 少許
芝麻油 .... 2 茶匙
洋蔥（切絲）.............. 少許
韭蔥 .... 少許

做法

1 準備水箱。

2 魚切成小塊。將材料 A 倒在魚上調味。

3 將步驟 2 的魚放入耐熱容器中，
倒入混合後的材料 B。

4 將步驟 3 的魚放入焗爐加熱。
按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 8 分鐘，按「開始」。

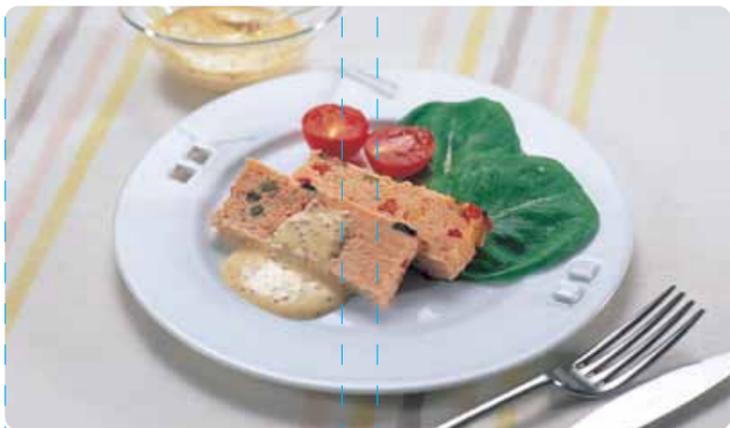
5 魚身撒上洋蔥和韭蔥，淋上芝麻油。

蒸三文魚

功能烹調時間	配件位置
微波（蒸氣）約 10 分鐘。	陶瓷盤 / 底部

蒸氣

一份用料，13 x 18 x 5.5 釐米

- 三文魚柳 3 片（每片 100 克）
- 鹽 ...... 1/2 茶匙
- 胡椒 ...... 少許
- 洋蔥 ...... 10 克
- 洋蔥 ...... 1 湯匙
- 蛋黃醬 ...... 5 湯匙 (70 克)
- 鮮奶油 ...... 100 毫升
- 蛋白 ...... 1 隻
- 紅色燈籠椒（切成 3 毫米）...... 1/4 個 (40 克)
- 泡菜（切成 3 毫米）...... 20 克
- 白花菜 ...... 10 克
- 橄欖（帶核）...... 4 顆
- A
  - 蛋黃醬 ...... 1 茶匙
  - 芥末 ...... 1/2 茶匙
  - 檸檬汁 ...... 1/2 茶匙
  - 洋蔥（切碎）...... 1 茶匙
  - 番茄醬 ...... 2~3 滴

做法

1. 準備水箱。
2. 魚去皮、剔骨，撒上鹽和胡椒。加入忌廉、蛋黃醬、蛋白、酒，攪拌均勻。
3. 魚放入碗中，加入白花菜、紅椒、泡菜。
4. 耐熱容器鋪上烘培紙，放進切好的橄欖， 放入步驟 3 的魚。
5. 將步驟 4 的盤子放入爐腔中央。按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 10 分鐘，按「開始」。
6. 將魚放入冰箱冷藏。混合材料 A，倒在魚身上。

蒸蛋糕

功能烹調時間	配件位置
微波（蒸氣）約 10 分鐘。	陶瓷盤 / 底部

蒸氣

一份用料，15 x 16 x 7 釐米

- 中筋麵粉 ...... 75 克
- 泡打粉 ...... 1 1/2 茶匙
- 雞蛋 ...... 1 隻
- 糖 ...... 40 克
- 菜油 ...... 1 湯匙
- 牛奶 ...... 50 毫升
- 忌廉起司 ...... 70 克
- 開心果 ...... 4~5 顆

做法

1. 準備水箱。
2. 將忌廉起司置於穩定的室溫下。
3. 將麵粉和酵母一併過篩， 開心果剝開切碎。
4. 耐熱容器內部及其邊緣鋪上烘培紙。
5. 牛奶緩緩倒入步驟 2 的材料中，混合攪拌。
6. 雞蛋打入碗中，加入糖攪拌，直至變為奶白色。加入菜油，攪拌均勻。
7. 將步驟5 的材料倒入步驟 6 的碗中，加入步驟 3 的麵粉，充分攪拌。

8. 將步驟 7 的材料倒入步驟 4 的容器中，撒上步驟 3 的開心果。
9. 將步驟 8 的材料置於爐腔中心。按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 10 分鐘，按「開始」。

草莓大福

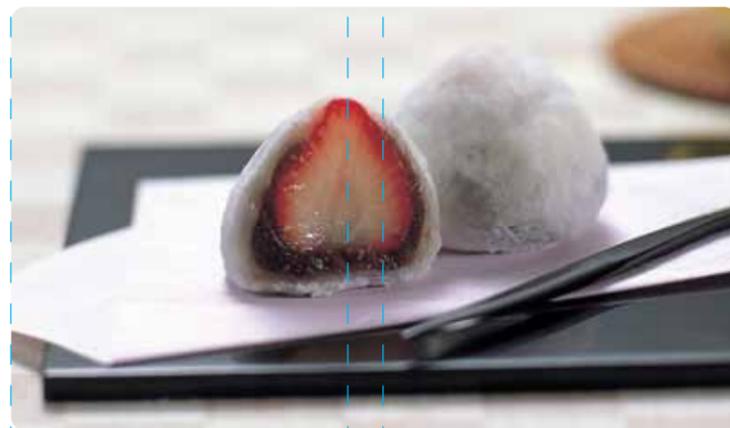
功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 3 分鐘 ↓ 蒸氣微波約 2 分 50 秒	陶瓷盤 / 底部

蒸氣

8 份用料

- 糯米粉 ...... 70 克
- 水 ...... 140 毫升
- 糖 ...... 40 克
- 草莓 ...... 8 個
- 紅豆沙 ...... 120 克
- 木薯粉 ...... 少許

做法

1. 準備水箱。
2. 草莓洗淨去蒂。紅豆沙分為 8 份（每份約 15 克），包住草莓。
3. 糯米粉放入耐熱容器，緩慢加水攪拌。加糖，攪拌均勻， 避免結塊。
4. 將步驟 3 的材料放入焗爐。以微波 600W 加熱 3 分鐘。按「開始」。
5. 蜂鳴聲響後從焗爐中取出， 再次攪拌。
6. 將步驟 5 的材料再次置於爐腔中央。按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 2 分 50 秒，按「開始」。
7. 再分成 8 份，放到撒了木薯粉的盤中。
8. 用步驟 7 的麵團包裹步驟 2 的材料，形成圓形。

栗子羊羹

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 3 分 30 秒 ↓ 蒸氣微波約 5 分鐘	陶瓷盤 / 底部

蒸氣

一份用料

- 紅豆沙 ...... 250 克
- 中筋麵粉（低筋）...... 20 克
- 木薯粉 ...... 5 克
- 糖 ...... 20 克
- 水 ...... 3 湯匙
- 鹽 ...... 少許
- 蒸栗子 ...... 120~130 克
- 栗子糖漿 ...... 2 湯匙

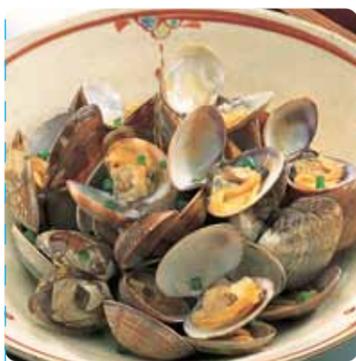
做法

1. 準備水箱。
2. 栗子切成您需要的大小。
3. 耐熱容器內加入紅豆沙、中筋麵粉、木薯粉、糖、鹽。用平勺攪拌至順滑。
4. 步驟 3 的混合物中倒入水和栗子糖漿，攪拌均勻。加入步驟 2 的栗子。
5. 將混合物置於爐腔中心。以微波 600W 加熱 3 分 30 秒。按「開始」。
6. 完成後，用平勺攪拌混合物。
7. 將混合物放回焗爐底部。按「蒸氣」按鈕，再按「微波」按鈕，計時器設定為 5 分鐘，按「開始」。
8. 將混合物從焗爐取出，用平勺充分攪拌。混合物置於食品保鮮膜上，捲起保鮮膜，形成方形。

酒蒸蛤蜊

功能烹調時間	配件位置
微波 600 瓦 約 3 分 30 秒	無

4 人份量
蛤蜊（帶殼）. . . . . 400 克
清酒 . . . . 3 湯匙

做法
1 用鹽水清洗蛤蜊。將水倒出，輕拍蛤蜊殼。
2 蛤蜊倒入碗中，加入酒， 包裹保鮮膜。
3 將碗置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 3 分 30 秒，直至殼張開。

芝麻油菜

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 17 燙 蔬菜（葉） 約 3 分 30 秒	無

4 人份量
油菜 . . . . 300 克
A 碎芝麻 . . . . 5 湯匙
A 糖 . . . . 1 1/2 湯匙
A 日本醬油 . . . . 1 1/2 湯匙
A 昆布魚湯 . . . . 3 湯匙

做法
1 蔬菜洗淨瀝乾， 包裹保鮮膜，放入爐腔中央。選擇自動烹調選單 17 燙蔬菜（葉）），按「開始」。
2 蔬菜變軟後，切成 3 釐米長。
3 將材料 A 與步驟 2 的蔬菜混合。

手動烹調
微波 600 瓦
約 3 分 30 秒

無配件

里昂風味馬鈴薯

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 18 燙 蔬菜（根） 約 5 分鐘。	無

4 人份量
馬鈴薯（切成 5 毫米厚）. . . . . 2 個（300 克）
A 韭蔥（切成 5 毫米厚）. . . . . 中等大小 1/2 根（100 克）
A 牛油. . . . . 1 湯匙
鹽 / 胡椒 . . . . 少許
芝士（切薄片）. . . . . 50 克
荷蘭芹（切小片）. . . . . 適量

做法
1 將材料 A 全部倒入碗中。將碗放入爐腔，以微波 600W 加熱 2 分 30 秒。
2 馬鈴薯撤水後放入容器中， 包裹保鮮膜，放進焗爐。選擇自動烹調選單 18 燙蔬菜（根）。按「開始」。
3 再將步驟 1 的材料倒在馬鈴薯上。用鹽和胡椒調味。放入芝士，以微波 600W 加熱 3 分 30 秒至 4 分鐘，撒上荷蘭芹。

手動烹調
微波 600 瓦
約 5 分鐘

無配件

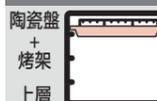
烤三文魚

功能烹調時間	配件位置
烤焗 （無預熱） 250˚C 25~30 分鐘	陶瓷盤 下層

4 人份量
鮮三文魚（以鹽和胡椒醃漬）. . . . . 4 片（每片 80 克）
胡蘿蔔（切片）. . . . . 8 個
嫩豌豆 . . . . 8 根
鴻喜菇 . . . . 100 毫升
金針菇 . . . . 1 袋
鹽 . . . . 少許
清酒 . . . . 2 湯匙
牛油 . . . . 2 湯匙

做法
1 胡蘿蔔放入耐熱容器中。灑上少許水，包裹保鮮膜。將容器置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 1 分鐘。
2 將三文魚、胡蘿蔔、鴻喜菇、金針菇、嫩豌豆置於鋁箔上，撒上鹽和清酒。放牛油於魚上，用鋁箔包好。
3 陶瓷盤放入步驟 2 的材料。置於下層。選擇「烤焗」（無預熱），設定溫度為 250˚C、計時器 25~30 分鐘。按「開始」按鈕。

照燒魚（黑紋鰤魚）

功能烹調時間	配件位置
燒烤 20~25 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 上層

4 人份量
黑紋鰤魚魚柳. . 4 片（每片 80 克）
菜油 . . . . 適量
醬汁
A 醬油 . . . . 3 湯匙
A 味醂（日本烹飪用甜米酒）. . 3 湯匙

做法
1 將魚和醬油味醂混合物倒入塑膠袋中，醃漬 30 分鐘。
2 陶瓷盤鋪上鋁箔。烤架抹油，置於陶瓷盤上。魚置於烤架上。
3 陶瓷盤置於上層。選擇「燒烤」，計時器設定為 20~25 分鐘，按「開始」。15 分鐘後（剩餘 5~10 分鐘時），將魚翻面，再按「開始」。

烤雞肉串

功能烹調時間	配件位置
燒烤 23~28 分鐘	陶瓷盤 + 烤架 上層

12 份用料
雞腿肉 . . . . 400 克
菜油 . . . . 適量
醬汁
A 醬油 . . . . 2 湯匙
A 味醂（日本烹飪用甜米酒）. . . 2 湯匙

做法
1 竹簽泡入水中。雞肉切成 3 釐米厚。串到竹簽上。
2 混合醬油與味醂，製成醬汁。雞肉置於醬汁中醃漬 1 小時。
3 陶瓷盤鋪上鋁箔。烤架抹油，置於陶瓷盤上。將雞肉串置於烤架上。
4 陶瓷盤置於上層。選擇「燒烤」，計時器設定為 23~28 分鐘，按「開始」。15 分鐘後（剩餘 8~13 分鐘時），將雞肉串翻轉，再按「開始」。

焗烤（通心粉）

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 26 焗烤菜餚 約 19 分鐘	陶瓷盤 上層

4 人份量

通心粉 .... 80 克

A
- 切片雞胸肉 .... 100 克
- 牛油 .... 1 湯匙
- 去殼蝦 .... 100 克
- 洋蔥（切碎）........ 80 克
- 白酒 .... 1 湯匙
- 鹽和胡椒 .... 少許

罐裝蘑菇 .... 1 小罐

白醬

B
- 中筋麵粉 .... 6 湯匙 (50 克)
- 牛油 .... 4 湯匙 (50 克)
- 牛奶 .... 3 杯 (600 毫升)
- 鹽 .... 1/3 茶匙
- 胡椒 .... 少許

莫扎瑞拉芝士 .... 80 克

做法

1 中火煮通心粉，直至變軟。

2 材料 A 混合後放入容器，不蓋蓋子，置於爐腔， 以微波 600W 加熱 4 分鐘，攪拌材料，加入蘑菇。放回爐腔，以微波 600W 加熱 1 分鐘。

3 混合材料 B 製作白醬（參考下方的白醬做法）。將步驟 1 的通心粉和步驟 2 的材料倒入 2/3 的白醬中，攪拌均勻。

4 焗盤上薄薄塗層牛油。放入步驟 3 的材料，淋上剩餘的白醬，加入莫扎瑞拉芝士。

5 陶瓷盤置於上層。選擇自動烹調選單 26 焗烤菜餚。按「開始」。

貼士
- 冷卻後，以微波 600W 翻熱。
- 若使用冷凍菜餚焗烤，請置於方盤中，置於上層。使用烤焗（無預熱）以 250℃ 加熱 25~30 分鐘。

手動烹調

烤焗（無預熱）
250℃，15~20 分鐘

陶瓷盤
上層

焗烤（馬鈴薯和茄子）

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 26 焗烤菜餚（加熱等級 LOW 1） 約 17 分鐘。	陶瓷盤 上層

4 人份量

- 茄子（切成 7~8 毫米厚）........ 3 個（400 克）
- 鹽和胡椒 .... 少許

番茄 .... 2 個（200 克）（切成 7~8 毫米厚）

碎牛肉 .... 100 克

- 洋蔥（切碎）........ 1/2 個中等大小 (100 克)
- 牛油 .... 1 湯匙

番茄調味料

A
- 番茄肉 .... 1/2 杯
- 紅酒 .... 4 湯匙
- 番茄醬和糖 .... 各 1 茶匙
- 高湯塊 .... 1 塊
- 鹽和胡椒 .... 少許

鮮忌廉 .... 100 克

手動烹調

烤焗（無預熱）
250℃，13~18 分鐘

陶瓷盤
上層

做法

1 平底鍋放油，煎炒 3 個茄子，用鹽和胡椒調味。

2 耐熱容器內放入碎牛肉、牛油、洋蔥，將容器置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 4 分鐘。

3 將材料 A 加入步驟 2 的混合物中，攪拌均勻，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 4 分鐘，再加入番茄調味料。

4 焗盤上薄薄塗層牛油，放上番茄和茄子，再倒入番茄醬和芝士。將焗盤置於陶瓷盤上。

5 將步驟 4 的陶瓷盤置於上層。選擇自動烹調選單 26 焗烤菜餚（加熱等級 LOW 1）。按「開始」。

焗烤白醬

功能烹調時間	配件位置
微波 600W 約 2 分鐘 ↓ 蒸氣微波約 7 分 30 秒	無

用料

中筋麵粉 .... 6 湯匙（50 克）
牛油 .... 4 湯匙（50 克）
牛奶 .... 3 杯 (600 毫升)
鹽 .... 1/3 茶匙
胡椒 .... 少許

貼士
- 步驟 1 中，加熱牛油和麵粉直至沸騰起泡，但注意不要燒焦。

做法

1 將牛油和中筋麵粉倒入耐熱容器中混合攪拌。放入爐腔中央，以微波 600W 加熱 2 分鐘。

2 混合物中加入牛奶，以微波 600W 再次加熱 7 分 30 秒，直至沸騰。中途攪拌 2~3 次，以便均勻受熱。

3 加熱完成後用鹽和胡椒調味。

用微波爐燉煮的食物更易入味， 味道也更鮮美。
98~99 頁是微波加熱的食物做法。
最好使用可用於微波加熱的耐熱容器。
食物上覆蓋烘培紙時， 在烘培紙中央挖洞， 令蒸氣排出。
蓋上蓋子（參閱右側圖片）。
烹調途中，多次攪拌可令食物受熱更均勻，也更可口。
※ 食譜 98~99 頁選單為自動烹調選單。烹製 2 人份量，可將用量減半，並調整溫度為 LOW 3。

烘培紙，
中央挖洞

馬鈴薯燉肉

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 28 馬鈴薯燉肉 約 42 分鐘	無

4 人份量
- 馬鈴薯 .... 4 個（600 克）
- 牛肉（切小片）.......... 300 克
- 洋蔥（切薄片）.......... 250 克
- A
  - 水 .... 400 毫升
  - 糖 .... 5 湯匙
  - 清酒 .... 3 湯匙
  - 味醂 .... 3 湯匙
- 日本醬油 .... 6 湯匙
- 嫩豌豆（汆燙）.............. 少許

手動烹調
微波 600W
約 13 分鐘
↓
微波 200W
約 30 分鐘
無配件

做法
1. 馬鈴薯去皮，分為 6-8 等份。牛肉切成 3-4 釐米長。
2. 中火預熱平底鍋， 倒入菜油，爆炒洋蔥。
3. 將步驟 2 的材料和材料 A 放入耐熱容器， 蓋上蓋子，置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 28 馬鈴薯燉肉。按「開始」。
4. 按需要加入調味料。

燉藕

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 28 馬鈴薯燉肉 約 42 分鐘	無

4 人份量
- 雞腿肉（2 釐米厚）....... 1 塊（200 克）
- 牛蒡（切碎）...... 1 條（100 克）
- 蓮藕（切塊）.....1/2 根（100 克）
- 蒟蒻 .... 1 片
- A
  - 胡蘿蔔（切小塊）...... 1/2 根（100 克）
  - 竹筍（切小塊）.............. 80 克
  - 芋頭 .... 2 個（100 克）
- 油 .... 2 湯匙
- B
  - 日本高湯 .... 500 毫升
  - 醬油 .... 5 湯匙
  - 糖 .... 5 湯匙
  - 清酒 .... 3 湯匙
- 豌豆 .... 少許

做法
1. 牛蒡和蓮藕在水中浸泡片刻，去除澀味。蒟蒻撕成小片，用水煮滾。
2. 用爐灶翻炒前，先煎炸雞肉。
3. 爐灶的平底鍋內放入 1/2 的油加熱。翻炒雞肉，變成白色後起鍋。
4. 將步驟 2、3的材料和材料 B 放入耐熱容器中，蓋上蓋子。將容器置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 28 馬鈴薯燉肉。按「開始」。
5. 按需要加入調味料。

手動烹調
微波 600W
約 13 分鐘
↓
微波 200W
約 30 分鐘
無配件

豬肉咖喱

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 29 咖喱 / 燉菜 約 1 小時 10 分鐘	無

4 人份量
- 豬肉（切成方塊）.......... 300 克
- 鹽和胡椒 .... 少許
- 蒜泥 .... 1 瓣
- 薑泥 .... 1 片
- A
  - 洋蔥（切成半月形）...... 2 個 中等大小（400 克）
  - 胡蘿蔔（切成方塊）..... 300 克
- B
  - 馬鈴薯（切成方塊）...... 少許
  - 咖喱塊 .... 120 克
- 水 .... 500 毫升

手動烹調
微波 600W
約 10 分鐘
↓
微波 200W
約 50 分鐘
無配件

做法
1. 鹽和胡椒抹在豬肉上，醃漬片刻。2 中火預熱平底鍋， 放油， 爆熱蒜泥和薑泥， 放入醃好的豬肉快炒， 炒好後靜置片刻， 然後繼續快炒材料 A。
2. 材料 B 放入耐熱容器， 蓋上蓋子，置於爐腔中央。以微波 600W 加熱 11~13 分鐘，加熱後攪拌均勻。
3. 將步驟 1 和步驟 2 的材料混合拌勻。蓋上蓋子，置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 29 咖喱 / 燉肉。按「開始」。加熱時攪拌 2~3 次。

貼士
- 若水不夠，豬肉可能會燒焦。
- 應將咖喱塊切碎後再烹製。

燉牛肉

功能烹調時間	配件位置
自動烹調選單 29 咖喱 / 燉菜 約 1 小時 10 分鐘	無

4 人份量
- 牛腰肉（切成 3 釐米）.. 400 克
- 鹽 / 胡椒 .... 適量
- 麵粉 .... 2 湯匙
- 紅酒 .... 3 湯匙
- 胡蘿蔔（切成方塊）... 1 個（200 克）
- 洋蔥（切成半月形）....... 2 個（600 克）
- 馬鈴薯（切成方塊）..... 2 個（300 克）
- 牛油 .... 3 湯匙
- 麵粉 .... 6 湯匙
- 高湯 .... 600 毫升
- A
  - 番茄醬（濃縮）......... 1/2 杯
  - 糖 .... 1/2 湯匙
  - 鹽 .... 1/2 茶匙
  - 肉豆蔻 .... 2 個

手動烹調
微波 600W
約 10 分鐘
↓
微波 200W
約 50 分鐘
無配件

做法
1. 牛肉抹上鹽和胡椒， 蘸上麵粉。
2. 平底鍋內放入兩湯匙菜油， 炒胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯， 即將炒熟時出鍋。
3. 用步驟 2 的油大火煸炒牛肉直至變成棕色， 加入紅酒煮沸。
4. 用另一平底鍋熔化牛油， 加入麵粉，以低火加熱至淺褐色， 慢慢倒入高湯，攪拌均勻。
5. 將步驟 2、3、4 的材料和材料 A 放入耐熱容器， 攪拌均勻，蓋上蓋子，置於爐腔中央。選擇自動烹調選單 29 咖喱 / 燉肉。按「開始」。加熱時攪拌 2~3 次。

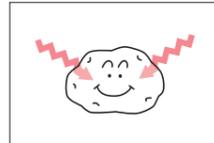
貼士
- 也可使用燉肉料理包。
- 若水不夠，豬肉可能會燒焦。

加熱機制

以微波加熱

用微波同時加熱食物內部和外部。

特徵:-
- 微波接觸食物時，被食物中的水或液體分子吸收，令分子摩擦運動， 從而產生熱量，分佈於食物內外。
- 此類微波可穿透陶瓷和塑膠容器。金屬或鋁製容器會反射微波，無法在食物內部產生熱量，因而不適用於微波爐。

鋁

自動烹調選單示例
（包括帶蒸煮的自動烹調選單）
翻熱、牛奶、解凍（冰凍食品和魚片）、豆腐、蔬菜湯、燙蔬菜（葉）、燙蔬菜（根）、酒精飲料

微波烹調要點

- 加熱時間
  加熱時間應與食物的份量相應。
  食物份量為兩倍時，
  加熱時間也應是兩倍。
  同時溫度應稍稍調低。
- 微波加熱
  食物的水份易蒸發，
  令食物容易變乾、變硬，
  因此請減少烹調時間。

紅外線感應器
一種電磁感應器，用於測量食物散發的熱量。它同時也控制溫度。感應器能根據食物當前溫度控制熱量，而與食物的初始狀態（如正常、冷藏或冷凍）無關。

燉煮

- 食物沸騰後繼續烹製。沸點和烹調時間自動降低，令食物鮮美可口。

自動烹調選單
馬鈴薯燉肉 / 咖喱 / 燉菜

- 加熱時間
  無需設定烹調時間，
  因為每個自動烹調選單都已預設時間。

喜好溫度

- 用於按需要的溫度烹調。
  也可設定更低溫度，用於翻熱嬰兒食品或軟化牛油而保持乳脂狀。

- 加熱時間和烹調溫度
  烹調溫度依食物類型而異。
  參閱 49 頁溫度設定。
  無需設定烹調時間，
  因為操作會優先按照所選食物溫度進行。

蒸煮（微波 / 加熱器 / 蒸氣加熱）

- 以微波、蒸氣、加熱器翻熱食物，令食物柔滑軟嫩。
- 爐腔預熱後，以微波和蒸氣翻熱食物。

自動烹調選單示例
※ 包括以加熱器烹調的食物。
蒸蛋、布甸、烤牛肉（五分熟）、泡菜

用加熱器加熱

超強熱力蒸氣 / 烤焗烹調

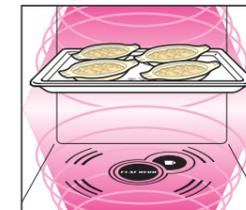
由微波爐底部和頂部的加熱器往爐腔內散發熱量。

自動烹調選單示例
（部分選單未進行蒸氣烹調）
石爐選單（照燒雞、烤魚（片）、炸雞），蒸氣石爐（法式麵包、泡芙、海綿蛋糕），烤馬鈴薯、披薩、漢堡、焗烤菜餚、餅乾。

陶瓷盤

- 用於甜點和午餐盒。詳情請參閱食譜。
- 爐內溫度可能因容器位置和食物份量而異。

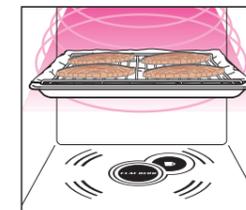
超強熱力蒸氣和烤焗烹調要點

- 食物位置
  份量較大的食物分開放置，
  以便熱量合理分佈。
- 加熱時間
  觀察食物狀態並調節時間。
  若持續加熱令爐腔炙熱，
  設定較短的時間並觀察食物狀態。
- 加熱途中
  不要頻繁開關爐門，
  爐內溫度會因此降低。
- 部分加熱
  將不用加熱的部分食物以鋁箔包裹。
- 烹調後
  烹調完成後立即取出食物，
  以免烹調過度。

燒烤烹調

熱量由頂部加熱器直接散發，令食物表面酥脆。

陶瓷盤和烤架

- 用於烤魚等

- 要確保均勻加熱
  加熱中途翻轉食物。
- 烹調後
  烹調完成後立即取出食物，
  以免烹調過度。

微波加熱和微波與加熱器組合加熱

以微波發酵，加熱器烘烤。

自動烹調選單示例
麵包

以微波和加熱器加熱。

自動烹調選單示例
酥脆加熱（也使用蒸氣）

適用與不適用容器

加熱溫度詳情，請參閱各容器規格。

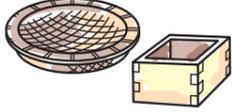
容器類型： **玻璃器皿**	以微波和蒸氣加熱	用加熱器加熱
耐熱	適用 ・容器加熱後立即冷卻可能會破裂。 ・使用自動烹調選單功能時揭開蓋子。	適用 ・容器加熱後立即冷卻可能會破裂。
不耐熱	不適用 不同厚度的水晶或硬質玻璃容器不適用。	不適用

會熔化並產生高溫。

容器類型： **塑膠**	以微波和蒸氣加熱	用加熱器加熱
耐高溫 （耐熱 ： 140°C 或以上） 容器內標有「微波爐適用」字樣。	適用 ・取下不耐熱和耐熱容器的蓋子 ・油脂含量高的食物和甜食不能以高溫加熱。 ・使用自動烹調選單功能時揭開蓋子。	不適用 容器可能變形或破裂。
耐低溫 （耐熱 ： 140°C 或以下）	不適用 因微波輻射而變形的容器不適用（如聚乙烯、苯乙烯、石炭酸、三聚氰胺、尿素樹脂等）。 但苯乙烯泡沫托盤可用於自動解凍功能。	不適用

容器類型： **陶器、瓷器、漆器**	以微波和蒸氣加熱	用加熱器加熱
陶器和瓷器	適用 但陶瓷容器若有金銀裝飾，就會濺出火花。 請勿使用此類容器。	不適用 耐熱陶器，如炒鍋、焗烤盤等不適用。
漆器	不適用 容器塗層可能脱落或產生裂縫。	不適用

容器類型： **金屬器皿**	以微波和蒸氣加熱	用加熱器加熱
金屬和鋁製器皿，如金屬網、金屬叉等	不適用 金屬網、金屬叉或類似器皿可能產生火花。	適用 但有樹脂手柄的容器仍不適用。

容器類型： **其他**	以微波和蒸氣加熱	用加熱器加熱
木、竹、紙製品	不適用 木質器皿可能產生火花或引致火災，耐熱紙或羊皮紙可用於烘培或蒸氣微波功能。	不適用 用於包裹蛋糕的任何耐熱紙或羊皮紙不適用。
鋁箔	不適用 但自動解凍功能時，可用於偏轉電磁波。不適用於蒸煮食物。	適用 可鋪在陶瓷盤上，或在燒烤時用於降低食物烤炙程度。
塑膠保鮮膜 （耐熱140°C 或以上）	適用 不適用於油脂含量高的食物，因此類食物可產生高溫。 聚乙烯塑膠保鮮膜會熔化並引發火災，因而不適用。	不適用 會熔化並產生高溫。

維護

⚠警告

維修本機前，從插座中拔出電源插頭。

否則可能導致觸電、傷害或燙傷。

手濕時請勿拔出插頭。
否則可能導致觸電。

⚠注意

為清潔微波爐，在微波爐冷卻後拔下插頭。

否則可能導致觸電或燙傷。

本機被食物或湯汁髒污時，請勿操作本機。

可能導致腐蝕、冒煙、著火等，還會減少微波爐的使用壽命並引致傷害。

清潔蒸氣系統時，請關閉爐門。

蒸氣系统排氣時，蒸氣排出，可能導致燙傷。

機體和爐門

以濕布擦拭。
- 出現污漬時，以布蘸少許溫和清潔劑清潔。應該完全擦淨殘餘的清潔劑。

說明
- 請勿以水清洗。可能導致腐蝕。

蒸氣噴嘴

以濕布擦拭。
- 蒸氣烹調後，靠近蒸氣噴嘴的區域可能有白色殘留物。使用後以濕布擦拭乾淨。

爐腔和爐門內側

以濕布擦拭。
- 出現污漬時，以濕布覆蓋約 30 分鐘軟化污漬，之後再擦拭乾淨。
- 蒸氣烹調後，靠近蒸氣噴嘴的區域可能有白色殘留物。使用後以濕布擦拭乾淨。

蒸氣烹調後，立即清除任何殘餘水份。

說明
- 請勿使用任何尖銳物件，如硬毛刷或叉子清潔，因此類物件可導致劃痕或裂縫。

水箱

立即以海綿除去污漬並將殘餘的水擦乾。
出現污漬時，以海綿蘸少許稀釋的溫和清潔劑清潔，
再以水沖洗。

說明
- 請勿在洗碗碟機或碗碟烘乾機中清洗。水箱可能變形或損壞。
- 避免陽光直射水箱，可能變色或損壞。

■ 清潔後，仍無法除去爐內異味時。
加熱焗爐，減少異味（參閱 18 頁）。
■ 微波爐較長時間不使用時。
從電源插座上拔出插頭，再清潔每部分。
將微波爐置於遠離潮濕和灰塵之處。

說明
請勿用家用和家具清潔劑，如弱鹼性、鹼性、弱酸性、酸性清潔劑，焗爐清潔劑，家用清潔劑，苯，稀釋劑，漂白劑，滾水，易燃噴霧（LPG 等）清潔本機，此類溶液可導致損壞、變色、煙霧，引發火災。

建議
- 爐腔內及烤架或陶瓷盤上的污漬可用蒸氣除去。
- 請參閱 106 頁「使用蒸氣清潔」。
- 請勿使用 106 頁所示以外的任何其他方法。

爐腔底面

立即用濕布擦拭爐腔底面的污漬。
出現頑固污漬時，以布蘸少許液體清潔劑（乳狀清潔劑）覆蓋約 2 分鐘軟化污漬，再擦拭乾淨。

說明
- 請勿刮擦底面的矽膠塗層。可能會產生劃痕。
- 請勿以金屬鬃刷或尖銳物件刮擦，可能會導致劃痕、損壞或裂縫。

陶瓷盤

立即以海綿除去污漬並將殘餘的水擦乾。
- 若盤上仍有污漬，以濕布蘸清潔劑覆蓋一夜。
- 烤架上殘留的水可引起腐蝕。

說明
- 使用後請勿立即清洗。陶瓷盤可能破裂或變形。陶瓷盤仍舊炙熱時遇水，可能產生蒸氣，或飛濺熱水，引致燙傷。
- 請勿使用任何尖銳物件，如硬毛刷清潔，可導致劃痕、損壞或破裂。

維護（續）

爐腔蒸氣清潔功能

爐腔、烤架、陶瓷盤上的污漬易於清除。

1 準備水箱。將準備清潔的烤架和陶瓷盤置於爐腔。

・請參閱第 13 頁了解水箱準備詳情。

2 按 3 秒鐘。

▶ 秒後蜂鳴聲響起，「CLEANING 1」出現在顯示屏上。

・每按一下 ，指示將在「CLEANING 1」和「CLEANING 2」之間切換。

3 按

開始清潔

9:59 STEAM CLEANING

▶ 聽到 3 次蜂鳴聲後清潔完成。

・從插座中拔出電源插頭，待爐腔、烤架、鋼盤、陶瓷盤冷卻後擦去污漬。

・清潔完成後，傾空水箱內的水並用水清洗水箱。

注意

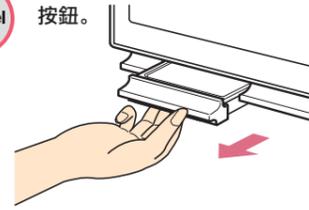
蒸氣清洗後，爐腔、烤架、陶瓷盤和蒸氣出口會立即變得很熱， 請小心這些地方。

水管排水

每次使用蒸氣後，從水管排水。

1 關閉爐門，確定「0」出現在顯示屏上，從機體中抽出水箱。

若「0」未出現在顯示屏上，

按   按鈕。

2 按 選擇「CLEANING 2」

詳情請參閱「爐腔和配件清潔程序」的步驟 2。

3 按

▶ 聽到 2 次蜂鳴聲後排水完成。

・排水完成後，打開爐門令爐內乾燥。

・清潔完成後，傾空水箱內的水並用水清洗水箱。

注意

・水管排水時，約 2 分鐘內請勿按任何按鈕。

・排水時關閉爐門。排出的水會變成蒸氣，從蒸氣出口排出。

食物無法順利烹調

微波

● 米飯和食物加熱

問題		說明
以「翻熱」功能加熱後，食物仍然冰冷。	▶	・如果爐腔（特別是底面）溫度仍然很高，感應器將無法正常工作。翻熱前令爐腔冷卻。
食物未熱。	▶	・食物是否置於金屬容器中或以鋁箔包裹？
食物使用翻熱功能時變得過熱。	▶	・是否使用了陶瓷或玻璃蓋子？紅外線感應器無法正常工作。 ・食物是否置於爐腔中央？
米飯太乾。	▶	・翻熱前在米飯上灑水增加濕度。 ・以蒸氣和微波加熱米飯，就能令米飯鬆軟不乾燥。
湯或液體溢出。	▶	・加熱前將湯或液體倒入深底容器。
咖喱或燉菜未熱。	▶	・黏稠食物請按 ︿ 3 次調節至較高等級（HIGH 3）。
冷凍米飯未翻熱。	▶	・若食物表面溶化或食物以保鮮膜包裹，紅外線感應器將無法正常工作。食物從冰箱取出後，立即翻熱。
冷凍食物未翻熱。	▶	・若食物表面溶化或食物以保鮮膜包裹，紅外線感應器將無法正常工作。食物從冰箱取出後，立即翻熱。以保鮮膜將食物和容器一併包裹。
食物乾而硬。	▶	・加熱前灑上水。 ・以微波和蒸氣加熱食物，直至足夠濕潤。
煎炸食品或天婦羅變得油膩。	▶	・置於鋪了吸油紙的盤中。 ・使用自動烹調選單 16 酥脆加熱，會令食物變得酥脆。

● 烫煮食物

問題		說明
蔬菜變乾。	▶	・洗淨蔬菜，不要瀝乾水，以保鮮膜包裹。
食物烫煮不均匀。	▶	・南瓜、馬鈴薯等根類蔬菜，切成小塊。 ・菠菜等葉菜，葉與莖交錯放置。

食物無法順利烹調（續）
微波

● 飲料

問題	解決方法
操作時間太短。飲料溫度過低。	• 如果爐腔（特別是底面）溫度仍然很高，感應器將無法正常工作。翻熱前令爐腔冷卻。
牛奶太燙。	• 牛奶是否以「9 牛奶」功能翻熱？若以「1 翻熱」功能翻熱，牛奶就會太燙。 • 檢查液體份量。合適份量是佔容器容量的 70-80%。如果容器中液體過少，可能會變得太燙。 • 玻璃杯是否放入了爐腔的右側內環？如果放置位置不正確，紅外線感應器將無法正常工作，令牛奶沸騰。 • 參閱 29 頁了解正確位置。
牛奶形成奶皮。	• 牛奶翻熱後，立即攪拌避免形成奶皮。
酒精飲料太燙。	• 酒精飲料是否以「21 酒精飲料」功能翻熱？若以「1 翻熱」功能翻熱，就會太燙。
瓶內的酒溫度不一。	• 用鋁箔包裹瓶頸，減少頂部和底部的溫度差異。

● 自動解凍

問題	解決方法
食物未能適當解凍。	• 將食物置於淺底盤或紙上再加熱。若食物置於深底盤中，盤子的邊緣將阻止感應器探測正確溫度。 • 解凍食物的合適厚度為 3 釐米或更薄，且食物厚度應均勻。此外，以鋁箔蓋住魚尾等稍薄的部分。 • 解凍 2 片以上的食物時，最後解凍形狀和質地相似的食物。
食物解凍不均勻。	• 若食物某部分的溫度較高，感應器可能檢測為已全部解凍。而食物可能實際上並未完全解凍。 - 若食物厚度不均，僅部分地方會輕易解凍。將食物切為同樣厚度。 - 未解凍的部分，以微波 200W 功能解凍，同時觀察食物狀態。

● 理想溫度

問題	解決方法
加熱後食物溫度仍然過低。	• 如果爐腔（特別是平板）溫度仍然很高，感應器將無法正常工作。翻熱前令爐腔冷卻。

食物無法順利烹調（續）
蒸氣‧烤焗烹調

● 要提高烹調效率

室溫、形狀、體積、大小和功率都會令食物狀態不同。包裹部分食物或容器令食物更美味可口。

● 海綿蛋糕

問題	解決方法
蛋糕蓬鬆度不佳。	• 雞蛋是否充分打發？ 是否打發至順滑均勻的程度？ • 雞蛋與麵粉混合後，是否攪拌過度？
材料無法混合。	• 如果水或油沾在攪拌器或容器上，雞蛋將無法充分打發。
麵粉仍然不細膩。	• 麵粉是否過篩？ • 材料是否充分混合？
蛋糕中央塌陷。	• 雞蛋是否充分打發？

● 戚風蛋糕

問題	解決方法
蛋糕蓬鬆度不佳。	• 雞蛋打發至容器倒轉也不會滴落的程度。雞蛋冷藏後更易打發。
蛋糕上出現空洞。	• 材料倒入模型時，可能混入了空氣。將碗擺放於高位，一次將材料倒入，避免混入空氣。

● 泡芙

問題	解決方法
泡芙蓬鬆度不佳。	• 用量是否正確測量？ • 烹調時間是否正確？

食物無法順利烹調（續）

蒸氣·烤焗烹調

餅乾

問題	檢查
餅乾部分烤焦。	· 模型厚度和大小是否相同？

奶油卷

問題	檢查
奶油卷太硬，蓬鬆度不佳。	· 麵團是否充分發酵？ 若發酵不夠或溫度太低，將不會膨脹。 · 成形時是否過度揉捏？過度揉捏，會令它變硬。

法式麵包

問題	檢查
麵包未完全烤熟。	· 請參閱食譜 61 頁法式麵包。

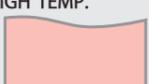
蒸煮食物

問題	檢查
加熱時間過長。	· 此功能使用蒸氣加熱食物，因此加熱時間比使用微波功能更長。

一般蒸煮烹調

問題	檢查
食物未熟。	· 用量是否正確測量？ 未遵循食譜指導將導致無法順利加熱。 · 水是否已用完？ 若水量不夠或未加水，蒸氣不會產生，因而無法適當蒸煮。

顯示屏出現以下指示

示例	原因	處置
顯示 "DOOR" (DOOR)	● 爐門關閉且未在 1 分鐘內按「翻熱」、「蒸氣石爐」、「石爐選單」、「牛奶」、「蒸氣選單」時出現。	● 再次開關爐門，1 分鐘內按下所需按鈕。
顯示 "COOLING" (COOLING)	● 重複使用微波加熱功能或用加熱器加熱（如對流加熱）完成後，此指示出現，直至爐腔冷卻。	● 此指示出現時，本機仍可使用。 （但「冷卻中」出現時，本機部分選單無法使用。）
顯示 "HIGH TEMP." (HIGH TEMP.)	● 用加熱器加熱（如對流加熱）完成後，爐內溫度仍然過高時，此指示將出現。	● 打開爐門。等待爐腔冷卻。 （此指示將在 15-20 分鐘後消失。如果在指示顯示期間按下「Cancel」按鈕或設定部分自動選單，此指示也會消失。）
顯示 "C21" 和 "HIGH TEMP." (C21, HIGH TEMP.)	● 爐腔內溫度過高時，例如以烤焗加熱等加熱器加熱完成後，顯示屏上閃爍「HIGH TEMP.」。若選擇「Fermentation」並按下「Start」按鈕，顯示屏左邊將出現此指示。	● 按「取消」按鈕打開爐門。等待爐腔冷卻。
	● 爐腔內溫度過高時，例如用加熱器加熱完成後，以及選擇「翻熱」、「牛奶」、「蒸氣選單」、「解凍」、「豆腐」、「蔬菜湯」、「燙蔬菜（葉）」「燙蔬菜（根）」、「酒精飲料」、「麵包」、「馬鈴薯燉肉」、「咖喱/燉菜」、「喜好溫度」功能時，此指示將出現在左側。	● 按「取消」按鈕打開爐門。等待爐腔冷卻。 （也可使用手動設定「微波」。）
顯示 "C23" (C23)	● 換流器因使用微波功能反復加熱而變熱時，此指示將出現在左側。	● 置於距牆較遠之處（詳情參閱第 6 頁）。 ● 按「Cancel」按鈕打開爐門。等待爐腔冷卻。
顯示「H」和數字 (H02 示例)	● 本機破損時出現此指示。	● 拔出插頭，聯絡服務中心。
顯示 "d" (d)	● 若已設定演示模式，爐門打開時將出現此指示。	● 按住「Cancel」按鈕 3 秒鐘，直至聽到蜂鳴聲，然後按 [^]。
顯示 "WATER" (WATER)	● 水箱缺水時出現此指示。	● 操作暫停時，為水箱加水，然後裝入機體。按「Start」按鈕繼續操作。 ● 操作未暫停時，僅在水箱加水。片刻後「WATER」訊息消失。
顯示 "DRAIN" (DRAIN)	● 蒸氣烹調後此指示出現。	● 若承水盤已滿，完全傾空承水盤。 ● 按任意按鈕或選擇自動烹調選單後，「DRAIN」訊息消失。

故障排解

以下現象並非故障。

現象	故障排解
電源插頭插上後無反應。	爐門關閉時，即使插頭已插上，電源仍未啟動。再次打開爐門，電源將會啟動，顯示屏上將出現指示「0」。
烹調時出現噪音。	此為本機內部切換聲音，並非故障。
用加熱器加熱，如交流加熱時，不斷聽到敲擊聲或其他聲音。	此為高溫引起的爐壁擴張聲，並非故障。
微波加熱時，連續聽到咻咻的聲音。	此為本機的烹調聲，並非故障。
烹調中途或結束後，有時聽到風扇聲，有時又聽不到。	・此為本機通風風扇的聲音，並非故障。 ・烹飪結束後，通風風扇可能繼續轉動，並非故障。 ・風扇轉動時，顯示「HIGH TEMP.」。
按下按鈕後沒有顯示。	打開爐門，放入食物， 再操作本機。 （若爐門打開超過 5 分鐘，為節約用電，電流將自動切斷。）
爐門打開時，顯示屏上出現「0」。	此為打開爐門時電源啟動的指示。焗爐可以使用。
烹調完成一分鐘後，連續聽到 3 次蜂鳴聲。	烹調完成後若食物未從爐腔取出，蜂鳴器將啟動，並非故障。
沒有聽到蜂鳴聲。	蜂鳴器是否已關？ 參閱 113 頁蜂鳴器操作詳情。
烹調狀態指示燈不亮。	烹調狀態指示燈是否已關？ 參閱 114 頁烹調狀態指示燈操作詳情。
未產生蒸氣。	・為水箱裝水。檢查水箱是否安裝正確。 ・以微波功能操作時不會看到蒸氣。
爐門起霧。水珠滴落。 蒸氣從爐門縫隙滲出。 爐腔殘留水份。	部分選單功能下，會滴落水珠或滲出蒸氣， 但這不會影響本機機體。 待本機冷卻後，以乾布擦去水滴。

蜂鳴器

以下情況和操作中，將聽到蜂鳴聲:-

- 按下按鈕 ： 鳴響 1 聲
- 烹調完成 ： 鳴響 3 聲（長音）
- 預熱完成，發酵完成 ： 鳴響 5 聲（長音）
- 烹調完成後食物未取出 ： 鳴響 3 聲（長音）
- 加水 ・烹調暫停 ： 鳴響 7 聲（短音）
  ・烹調未暫停 1 分鐘後鳴響 3 聲（短音）
- 異常指示鳴響 7 聲（短音）

聯絡服務中心電話前，檢查以下事項:-

現象	故障排解
無操作。	・檢查是否停電。 ・檢查電源插頭是否已拔出。 ・檢查保險絲或斷路器是否已切斷。 ・操作中途是否開關爐門？ ・按下按鈕後顯示屏是否無顯示？ （打開爐門，放入食物， 然後按「開始」按鈕。）
按下「翻熱」、「蒸氣石爐」、「石爐選單」「牛奶」、「蒸氣選單」、「開始」按鈕後不加熱。	・若在爐門關閉一分鐘後按下任何按鍵，將不會工作。再次開關爐門，再按下「開始」按鈕。 ・檢查顯示屏上的「高溫」指示。若顯示，打開爐門，降低爐內溫度，待其消失。 ・檢查爐門是否合理關閉。
食物未熱。	・烹調方法正確嗎？ （檢查是否需要蓋子、塑膠保鮮膜或配件。） 參閱 107~110 頁。 ・檢查爐腔是否仍然炙熱。（等待溫度降低。） ・檢查食物份量是否合適。 ・檢查爐腔底部或頂部是否髒污。 ・檢查是否選擇正確功能？ 然後檢查是否烹調開始？
食物溫度達到預設溫度時，本機仍會運作。	有些部分的溫度可能較低， 因此本機仍會運轉，即使溫度已達到預設的溫度，這並非故障。
烹調狀態指示燈不亮。	檢查烹調狀態指示燈是否已關。如果是， 繼續烹調。 烹調狀態指示燈。參閱 114 頁。
蜂鳴器不響。	檢查蜂鳴器是否已關。如果是，恢復蜂鳴聲。 參閱 113 頁。

如何開關蜂鳴器

關閉蜂鳴器

食物未取出時關閉蜂鳴器

1 「0」出現時，按住 Cancel 3 秒鐘直至聽到蜂鳴聲。

2 按一次 ︿ 。

關閉所有蜂鳴器。

1 「0」出現時，按住 Cancel 3 秒鐘直至聽到蜂鳴聲。

2 按一次 ﹀ 。.

開啟蜂鳴器

按照關閉步驟開啟蜂鳴器。

如何開關烹調狀態指示燈

■ 關閉烹調狀態指示燈

1 「0」出現時，按 Cancel 一次。

2 按住 [﹀] 3 秒鐘直至聽到蜂鳴聲。

■ 關閉烹調狀態指示燈

1 「0」出現時，按 Cancel 一次。

2 按住 [︿] 3 秒鐘直至聽到蜂鳴聲。

規格

電源	220V~ 50Hz.
功率消耗	微波 1450W·加熱器 1350W
微波輸出	900W·600W·500W·200W
微波頻率	2450MHz
加熱器功率輸出	頂部加熱器 860W·底部加熱器 540W
加熱器溫度調節	發酵 (30, 35, 40, 45 ℃)·100~250 ℃
機體重量	16千克
機體尺寸	495（寬）x 450（深）x 345（高）毫米
爐內尺寸	329（寬）x 376（深）x 243（高）毫米
電源線長度	1.4 米
烹調時間限度	微波 900W ： 15 分鐘 微波 600W·微波 500W·蒸氣微波·蒸氣·燒烤 ： 30 分鐘 微波 200W·烤焗·發酵 ： 90 分鐘